جامعة الجزائر معهد التربية البدنية والرياضية

المدينة العلمية الجديدة سيدي عبد الله

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية

التربية البدنية والرياضية

تخصص: النشاط البدني الرياضي التربوي

الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم

- مستوياتها و مصادرها-

إعداد الطالب :

- حدادة محمد

إشراف الأستاذ الدكتور:

- بن تومي عبد الناصر

السنة الجامعية

2008-2009

الإهداء

إلى والديّ غفر الله له ، والي والدتي ،أطال الله في عمرها ،سائلا الله تعالى القدير أن يمطر عليها سحائب رحمته ويفرغ عليها صبرا، ويختم لها بالصالحات .

إلى زوجتي الفاضلة إكراما و تقديرا، وعرفانا بفضلها، جزاها الله خيرا وأحسن مثوبتها.

والى ابني العزيز حفظه الله لي

إلى إخواني، راجيا الله أن يتولاهم بهدايته وعنايته، ويرزقهم صبرا ويجعل لهم من كل ضيق مخرجا .

إلى كل من شاركني عناء هذا البحث وساهم فيه بتوجيه، أو كتاب أو دعاء.

إلى هؤلاء أهدي هذا الجهد العلمي المتواضع .

" ربنا آتنا من لدنك رحمة وهيئ لنا من أمرنا رشدا " (الكهف :10)

شكر و عرفان

قال تعالى :" ومن شكر فإنما يشكر لنفسه "(النمل :40).

أشكر الله العلي القدير أن كفاني مئونة هذا البحث، و يسر لي الجهد والوقت لإنجازه، إنه على كل شيء قدير .

وإنني لأخص بالشكر و الإمتنان حضرة الأستاذ الفاضل الدكتور " عبد الناصر بن تومي " الذي تفضل مشكورا فقبل الإشراف على هذه الرسالة، والذي كان لما بذله من جهد ورعاية وسداد رأي الأثر الكبير في إخراج هذا البحث إلى الواقع، فقد كان نعم المشرف
فله مني كل التقدير والإحترام وجزاه الله خير الجزاء .

وفي الختام أشكر كل الذين أسدوا لي النصح والمعرفة و الإرشاد، و جزى الله الجميع خير الجزاء .

هذا والله وليٌ التوفيق وهو حسبنا و نعم الوكيل .

الفهرس

الموضوع **الصفحة**

الفهرس

الموضوع	الصفحة

الموضوع **الصفحة**

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة
1.7-المصدر الأول:ضغوط تحكيم المباريات...	118
2.7-المصدر الثاني:ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم...	119
3.7-المصدر الثالث:ضغوط الدراسة أو العمل، ادارة الوقت و متطلبات الحياة....................	120
4.7-المصدر الرابع:ضغوط مسيري الفرق، الجمهور و وسائل الإعلام............................	121
5.7-المصدر الخامس: ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم..	122
6.7-المصدر السادس: ضغوط أحمال التدريب..	123
خاتمة البحث..	124
الاقتراحات...	127
المراجع..	130
الملاحق..	140

قائمة الأشكال والجداول

قـــائـمـة الجـداول	الصفحة

الفصل الأول

مدخــــــل عــام

مقدمة:

تعتبر كرة القدم إحدى ابرز النشاطات الرياضية نظرا لشعبيتها المستمدة من براعة اللاعبين وتشجيع الجماهير وما تسببه من حماس و انفعالات، وهي تسلية للأطفال ولعبتهم المفضلة في الساحات و الحدائق والطرقات، يتقاذفون كرة من الجوارب أو الورق أو حتى علبة من الصفيح.

وتجذب كرة القدم في ملاعبها الأولاد والشبان والشابات، و الرجال والنساء من مختلف الأعمار، يلتقون في هذه الملاعب، تستهوي البعض منهم شهرة اللاعبين. وكرة القدم كرياضة في حد ذاتها تقوي الجسد وتقوي النفس، وتتصف بالتركيز و التناسق الذي يدعم قانونها والسرعة من حيث التحرك الدائم في أوضاعها تنمي اللياقة الجسدية التي هي ذكاء الجسد وتعتبر وسيلة مثالية لتوجيه الشباب.

لقد فرضت كرة القدم نفسها كوسيلة تربوية و ثقافية تمارس وفق أسس وقوانين تنظيمية تحكم موضوعاتها الإدارية والفنية و التنافسية. والتحكيم عامل من العوامل المهمة في ممارسة وتطوير هذه الرياضة، ويوجه التحكيم إلي فئة من الرياضيين المتميزين بالإستقامة، يكرسون أوقاتهم من أجل مباراة في كرة القدم شريفة وعادلة ويمتازون بالحياد في معاملتهم، أكفاء في عملهم، نزهاء في قرارهم، مرنون في سلوكهم، واعون بمهمتهم، واثقون من أنفسهم، ملمين بقواعد وقوانين رياضة كرة القدم وأخلاقياتها، بحيث يعمـــلون على جعلـــها مشوقة و ممتعة و مثـــيـــرة.

يعتبر التحكيم الرياضي عامة و في كرة القدم خاصة أحد الأنشطة ذات الإرتباط الدائم بالضغوط النفسية، فالحكم غالبا ما تكون أمانته عرضه للمسائلة من قبل الرياضـــييـــن بشكل (مدربين، لاعبين، إداريين، وجمهور، وإعلام) أو عرضة للتشكيك في نزاهته ففي الوسط عام الرياضي غالبا ما تكون النظرة للحكم سلبية، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم على الحكم، ونادرا ما يذكر الفريق الفائز نجاح الحكم في إدارته للمباراة، ناهيك عن النقد الغير مبرر الذي يتعرض له الحكم في وسائل الإعلام من قبل الإداريين واللاعبين والمدربين و حتى الجمهـــور.

يرتبط أداء الحكم الرياضي بالعديد من عوامل الضغط النفسي تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها و التي قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والذهني وبشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، وقدرته على التحكم في إنفعالاته أو القدرة على التقليل من الأخطاء التحكيمية.

يواجه حكام النخبة في البطولة الجزائرية العديد من المثيرات الضاغطة التي تصادفهم نظرا لتنوع المطالب التي ينبغي عليهم الوفاء بها كإدارة المباريات بدون أخطاء والإستعداد البدني والفني

والنفسي، والتحكم الإنفعالي والإستجابة للمسؤوليات الملقاة على عاتقهم، ومحاولة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة، وكذلك الخوف من الفشل في إدارة المباريات و القلق و التوتر و الإستثارة التي ترتبط بالمباريات و غير ذلك من المعطيات التي تساهم في رفع مستوى الضغوط لدى الحكام والتي قد لا يستطيعون التكيف الإيجابي معها فتؤدي بهم إلى إنخفاض مستوياتهم الفنية و البدنية و الإصابة بما يعرف بـــ: " الإحتراق النفســـي".

ولغرض الإحاطة بهذا الموضوع و قصد تشخيص ظاهرة الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الجزائرية في كرة القدم، قمنا بدراسة سيكولوجية ميدانية، تقوم على أسس علمية ومنهجية للتعرف على حقيقة الضغوط النفسية لدى هاته الفئة من الرياضيين لمعرفة مصادرها و مستوياتها و مسبباتها.

لهذا الغرض وضعنا خطة منهجية لدراسة الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الجزائرية في كرة القدم وتضمن البحث على:

الفصل الأول كمدخل عام لتقديم الموضوع، من خلال المقدمة وطرح الإشكالية و بيان الأهداف و أهمية البحث وصياغة فرضياته، ثم المصطلحات المستخدمة في الدراسة، وأشتمل أيضا على الدراسات السابقة ثم التعقيب عليها، وذكر سبل الإستفادة منها في توجيه الدراسة الحالية.

أما الفصل الثاني فقد تطرق إلى شرحا للضغوط النفسية من خلال تعريفها و ذكر محطاتها التاريخية في مختلف الميادين، إنطلاقا من الميدان الطبي و وصولا إلى الميدان الرياضي ثم استعراض مختلف نظريات الضغوط النفسية ، والتطرق إلى مراحل الضغوط النفسية عند عامة الناس و الرياضي بصفة خاصة و أخيرا العلاقة بين الضغوط النفسية و الإحتراق النفسي عند الرياضي والحكم.

واشتمل الفصل الثالث على بعض مصادر وأثار الضغط النفسي التي تعتقد أن لها صلة بإحداث الضغط النفسي لدى الرياضي بصفة عامة والحكم بصفة خاصة.

ويتضمن الفصل الرابع مختلف الأساليب و الإستراتجيات لمواجهة الضغط النفسي و إبراز دور المشرفين على الرعاية النفسية للحكام و ذلك بتقديم برامج وقائية من الضغط النفسي.

ويقدم الفصل الخامس لمحة تاريخية عن نشأة التحكيم العالمي عامة و التحكيم الجزائري خاصة وذكر المراحل الهامة في تاريخ التحكيم في كرة القدم، كما تطرق هذا الفصل إلى المواد القانونية العالمية التي توزع وتحدد مهام كل فرد من الطواقم التحكيمية وكذى أهمية التحكيم في سير مباريات كرة القدم و المتطلبات الواجب توفرها في الحكم وكذلك الهيئات المشرفة على الحكام على المستوى

العالمي والإقليمي والقاري و المحلي، كما إستعرض هذا الفصل مراحل تكوين الحكام وأنواعهم من حيث المهام والدرجة التحكيمية.

وفي الفصل السادس، تطرقنا إلى منهجية الدراسة وتضمن منهج البحث و عينته إلى جانب إجراءات بناء أداة جمع المعلومات وتطبيقها و تصحيحها وكذا أدوات المعالجة الإحصائية.

كما يقدم الفصل السابع عرض نتائج الجانب الميداني الذي أفرزته المعالجة الإحصائية للبيانات في إطار التحقيق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث.

أما الفصل الثامن والأخير فقد حاولنا اعطاء تفسيرات للنتائج التي عرضنها ومدى اتفاقها مع الدراسات السابقة و المشابهة أو تعارضها معها.

1. الإشكالية:

يلاحظ في السنوات الأخيرة إرتفاع معدل الإحتجاجات على الحكام في ملاعب كرة القدم من طرق اللاعبين والإدارين و المدربين و حتى الجمهور وقد يرتبط ذلك بالمردود الفني السيئ في إدارة المباريات من طرف الحكام، حيث يشعر الحكم أن قيمته وتقديره من قبل الأخرين يتحدد في ضوء مدى نجاحه أو فشله في إدارة المباريات، فإنه يتوقع أن يمثل ذلك النجاح خبرة إيجابية و فشله خبرة سلبية ومصدر للضغط السلبي له، وتؤدي إلى ضعف الثقة في النفس وزيادة الضغوط النفسية الناتجة عن القلق والإحباط وعدم الثقة في النجاح.

وبما أن نجاح الحكم أثناء إدارته للمباريات يعتمد على قدرته في إتخاذ القرار السريع خلال جزء من الثانية، وهذا قد يؤثر في تعامله مع الضغوط المصاحبة له متى ما رغب في الوصول بالمباراة إلى بر الأمان.

وقد يكون الصراع قائما في محاولة التوفيق بين متطلبات إدارة المباريات والمنافسات الرياضية ومتطلبات الحياة اليومية، سببا في إحداث التعب والإعياء النفسي لديه، ويمكن أن يكون إصراره على التوفيق بين المتطلبات سبيل إلى معرفة نواحي النقص فيه وتحويل خبرة الفشل إلى طاقة نجاح. أما في حالة عدم القدرة على مواجهة الضغوط فإنها تؤدي به إلى انخفاض مستواه الفني والبدني كليا ويعتبر خبرة التحكيم خبرة فشل ومصدر للإحباط والتوتر النفسي.

ويتخذ مؤشر إنخفاض المستوى الفني و البدني أثناء المباريات من مؤشرات عدم القدرة على أحدهم ترك التحكيم أو الإستمرار في ممارسته ولكن دون التكيف مع الضغوط النفسية شكلين، تفاعل إيجابي و دون الإلتزام وحماس وثمة يستمر هبوط المستوى.

وفي كلتا الحالتين وجب على القائمين على سلك التحكيم الرعاية النفسية بالحكام ومعرفة مستويات الضغط النفسي لديهم حتى لا يترك الحكام التحكيم، بعدما صرفت عليهم الأموال الطائلة لتكوينهم وكذلك حتى لا ينخفض المستوى الفني للمباريات، بل بالعكس رفعه إلى درجة تقل فيه الإحتجاجات في ملاعب كرة القدم الجزائرية.

أما فيما يخص البحث فسأحاول أن أقوم بفهم أعمق لظاهرة الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم هذا ما دفعني إلى طرح مجموعة من التساؤلات الخاصة بهذا الموضوع:

- هل يتعرض حكم النخبة الوطنية لمستوى مرتفع من الضغط النفسي ؟
- هل توجد فروق في مستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في المتغيرات (الإختصاص في التحكيم، السن، الخبرة التحكيمية، الدرجة التحكيمية، الحالة العائلية)؟
- ماهي أهم عوامل الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على حكم النخبة الوطنية ؟

2. أهمية البحث:

نظرا لتزايد الإحتجاجات على حكام النخبة الوطنية في كرة القدم بسبب رداءة مستواهم الفني و البدني في إدارة المباريات الوطنية بأقسامها الثلاث، مما يؤدي إلى تعرضهم للضغوط النفسية دون القدرة على التكيف معها، وقد تكون مصادرها عديدة ومتنوعة يصعب التحكم فيها.

وتكمن أهمية هذه الدراسة في كونها الأولى في حدود علم الباحث الذي يتناول موضوع الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، بما قد تعمل على توفير بعض المعلومات لتكون في متناول القائمين على سلك التحكيم، وربما تساهم في التعرف على أهم مسببات ومستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية مما يزيد من وعيهم بأنفسهم ليحاولوا أن يعرفوا مدى إحساسهم بالضغوط النفسية في الوقت الحالي.

ستقدم هذه الدراسة قائمة بعوامل ومسببات الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، للإستفادة منها في بناء إستراتيجية لمواجهة تلك الضغوط وجعلها في مستويات منخفضة وبذلك يرتفع المستوى الفني والبدني لديهم.

3. أهداف البحث:

التعرف على مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

- معرفة مدى تباين مستويات الضغط النفسي بإختلاف الخصائص الفردية لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم (الإختصاص في التحكيم، السن، الخبرة التحكيمية، الدرجة التحكيمية، الحالة العائلية).
- التعرف على أهم العوامل ومسببات الضغط النفسي الأكثر تأثيرا على حكام النخبة الوطنية.

4. الفرضيات:

- يتعرض حكام النخبة الوطنية في كرة القدم إلى مستويات مرتفعة من الضغط النفسي.
- هناك فروق في مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم بإختلاف تخصصهم.
- تختلف مستويات الضغوط النفسية لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم بإختلاف الفئة العمرية.
- هناك فروق في مستويات الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم بإختلاف خبرتهم التحكيمية.
- هناك فروق في مستويات الضغوط النفسية لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم بإختلاف درجتهم التحكيمية.
- تختلف مستويات الضغوط النفسية لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم بإختلاف حالتهم العائلية.

5. مصطلحات الدراسة:

1.5. الضغوط النفسية:

) الضغوط بأنها "حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات FONTANAيرى (فونتانا والإمكانات الشخصية للكائن الحي" وفي هذا السياق يعرف بأنه " إستجابة انفعالية لموقف معين " وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي مثل ضغوط الجمهور على اللاعبين ومن ثم تعرف الضغوط بأنها " توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها " (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، ص18).

) بأنها رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي GRENBERGكما يعرفها (غرينبورج، 1984 ناتج عن إستجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة ويؤكد (ميلز، 1982

) أن الضغوط هي رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية MILLS الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001، ص 71).

2.5. حكام النخبة:

هي فئة من الحكام يتم إختيارهم حسب مردودهم الفني والبدني خلال إدارة المباريات، وتتشكل هذه الفئة من حكام دوليين وحكام فيدراليين وحكام ما بين الرابطات (قانون الحكم و التحكيم، 2000 FAF.فاف)

6. الدراسات السابقة:

الرياضي نحو موضوعات شتى للتعرف النفس علم في ميدان عديدة وأبحاث هناك دراسات الدالة الأعراض والمؤشرات معرفة وكذلك ومسبباتها، النفسية والبحث في مصادرها على الضغوط في وضع آليات وإستراتيجيات من شأنها إدارة الضغوط النفسية وجعلها محاولة وجودها، ومن ثمة على صحية. مستويات

بل النفسية، عن الضغوط على دراسة واحدة الحصول لم يستطيع الإطلاع حدود في والباحث على الضغوط النفسية ومصادرها والعربية حول التعرف العديد من الدراسات الأجنبية منها اقتصرت على الرياضي والمدرب والحكم. ويمكن تقسيم تلك الدراسات إلى والنتائج المتوقعة من تلك الضغوط نوعين:

1.6. دراسات في البيئة الأجنبية:

- **دراسة كلاس بنجامين وديفد David 8 Bengamin 1997حول مصادر الضغوط النفسية المرتبطة بالأداء أثناء المنافسة:**

بالأداء أثناء المنافسة المرتبطة النفسية الضغوط مصادر هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على متعددة، ومستويات رياضية متنوعة. رياضية أنشطة يمثلون واشتملت الدراسة على 317 لاعبا

المنافسة هي بالأداء أثناء المرتبطة للضغوط مصادر ثمانية وأظهرت النتائج أن هناك كالتالي:

- ضغوط مرتبطة بأهمية الآخرين (المدرب، الأباء، الإدارين، الحكام...الخ).
- ضغوط مرتبطة بالتقييم الإجتماعي (تحقيق المستويات المعيارية الخارجية).
- ضغوط مرتبطة بالقلق والشك (قلق المنافسة، الشك الذاتي، قلق المقارنة الإجتماعية بالمنافسة).

- ضغوط مرتبطة بإدراك الإستعدادات (البدني،الفني، التهيئة للمنافسة).
- ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة (مستوى المنافسة، صعوبات المنافسة، أهمية المنافسة).
- ضغوط مرتبطة بمتطلبات البيئة (مكان المنافسة، نوع الملاعب، حالة الطقس).
- ضغوط مرتبطة بعدم تحقيق المستوى المطلوب للأداء (الأخطاء،عدم تحقيق الأهداف).
- عوامل متنوعة مثل: توقع حدوث الإصابات.

وتنوع الأنشطة تباين مستواهم بالرغم من عامة إلى أن الرياضيين بصفة نتائج الدراسة وتشير المنافسة (جيمس بنجامين، الرياضية، فإنهم يتأثرون بانطباعات وتقدير الآخرين أثناء أدائهم في 1997،ص 17-35).

❖ **دراسة وينبورج وغولد Weinberg 8 Gould 1995 حول مصادر الضغوط النفسية الرياضي المستوى العالي:**

تواجه رياضي النفسية التي أهم مصادر الضغوط على التعرف إلى هدفت هذه الدراسة وقد أظهرت النتائج أن وتكونت عينة الدراسة من 300 لاعب في مختلف الألعاب، المستوى العالي، أهم مصادر الضغوط التي تواجه رياضي المستوى العالي على:

- زيادة ضغوط التدريب أو المنافسة.
- عدم الاستمتاع بالتدريب أو المنافسة.
- توقع أهداف طموحة أكثر من قدرات الرياضي.
- الاستجابة السلبية لضغوط التدريب.
- زيادة الشعور بالخوف الزائد.
- عدم وجود فترات راحة مناسبة تسمح للرياضي باستجماع القوى (وينبورج وجولد، 1993 ص38)

دراسة زاريتسكي Zaristky،سوكولSokol، فيفان Vivan 1992 حول مصادر الضغوط النفسية عند الطلبة الرياضيين في المدارس العليا:

إلى التعرف على الضغوط النفسية التي تواجه الرياضيين عند طلاب وطالبات الدراسة هدفت ورياضية، واستخدم على 1607 رياضي العينة واشتملت العليا بالمجتمع الأمريكي، المدارس المقياس الخاص لذلك الغرض. و جاءت أهم مصادر الضغوط على:

- عدم القدرة على إدارة الوقت.

- عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية.
- الدراسة الأكاديمية.
- الخوف من الفشل في منافسة الرياضية أو الامتحانات الأكاديمية.
- الطالبات لديهن ضغوط أكثر من الطلاب.
- وأن الممارسين الجدد للرياضة لديهم ضغوط أكثر من الممارسين الذين لديهم خبرة ممارسة.

إضافة إلى ذلك لم تظهر نتائج الدراسة عن وجود فروق بين الرياضيين في مصادر الضغوط تبعا لنوع الرياضة (زاريتسكي وسوكول، فيفان، 1992،ص 179)

❖ **دراسة تايلور Taylor دانيال Daniel ولايتLaith وبروث Burthe 1990 حول إدراك الرياضي للضغوط والإحتراف النفسي وعلاقته بالإنسحاب من الرياضة:**

هذه الدراسة إلى التعرف على مدى إدراك الرياضي للضغوط و الإحتراف النفسي، و هدفت بالإنسحاب من الرياضة وللتحقق من ذلك تم إستخدام مقياسين أولهما لقياس الإجهاد علاقة ذلك أظهرت Burnoute Scal Maslashما سلاش للإحتراق والثاني صورة معدلة من مقياس النفسي، النتائج:

- أن الرياضيين الأصغر سنا يعانون من الإحتراق النفسي أكثر من الرياضيين الأكبر سنا.
- أن خبرات الخوف من الفشل وعدم الشعور بتقدير الآخرين يعتبران مصدرين هامين للإحتراق النفسي والإنسحاب من الرياضة.
- وجود علاقة دالة إحصائيا بين الإحتراق النفسي والضغوط النفسية.
- وجود علاقة دالة إحصائيا بين الخوف من الفشل كمصدر للإحتراق والإنسحاب من الرياضة (تايلور وآخرون، 1990، ص 8-36-50).

❖ **دراسة سيلفا Silva 1990 حول الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الإحتراق النفسي للرياضيين:**

إلى الإحتراق النفسي التي تؤدي الضغوط النفسية مصادر على هدفت هذه الدراسة إلى التعرف الرياضييـــن من مجموعة من عينة الدراسة الباحث المنهج الوصفي، وتكونت للرياضيين، وإستخدم النفسي والإحتراق أهم مصادر الضغوط النفسية النتائج الممارسين لأنشطة رياضية مختلفة، وأوضحت هي: للرياضيين

- التعب البدني الشديد.

- عدم كفاية الوقت لإستعادة الشفاء وإستجماع القوى للمنافسة.
- الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين (المدرب، الآباء، الزملاء، الجمهور). (سيلفا، 1990 ص2-5-20).

❖ دراسة وينبورج Weinberg وريشاردسون Richardson 1990 حول الضغط النفسي لدى حكام كرة السلة:

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مدى إدراك الحكام للضغط النفسي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي. وتكونت عينة الدراسة من مجموعة من حكام كرة السلة في الولايات المتحدة، وأوضحت النتائج:

- تأكيد 45% من حكام كرة السلة على أن التحكيم الرياضي كمهنة يشكل ضغط نفسي بطبيعته.
- يتميز التحكيم بالضغوط النفسية.
- تعرض الحكام لبعض الأعراض البدنية (الصراع الذاتي، التوتر العضلي، إرتفاع ضغط الدم) (وينبورج وريتشاردسون، 1990، ص 7—11-12).

❖ دراسة تايلورTaylor ودانيال Daniel 1987 للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لحكام كرة القدم:

هدفت هذه الدراسة لتطوير إستبانة الضغوط النفسية لحكام كرة القدم (soccer officiales stress sarvey) (soss) لهدف التعرف على أهم العوامل المسببة للضغوط النفسية لحكام كرة القدم، وتوصلت نتائج هذه الدراسة إلى التعرف على ستة عوامل تمثل في الضغوط النفسية لحكام كرة القدم المتضمنة:

- الصراع الشخصي (التعامل مع لاعب سيئ).
- الخوف من الإيذاء البدني (محاولة الإعتداء من قبل اللاعبين).
- ضغوط الوقت (مطالب التحكيم مقابل الأسرة).
- الصراع مع زملاء المهنة.
- الخوف من الفشل (إصدار أحكام خاطئة).

- صراع الدور الإجتماعي (عدم الإعتراف بالتحكيم الجيد) (تايلور ودانيال،1987 ،ص538-544).

2.6. دراسات في البيئة العربية:

❖ **دراسة رمزي جابر 2008 حول مستويات الإحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الإحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية في فلسطين، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة عشوائية قوامها 68 حكما في الألعاب الجماعية، وطبق عليهم مقياس " الإحتراق للحكم الرياضي الذي صممه كل من "روبرت" و" بيجي "و " ريتشارد سون" لقياس شعور الحكم الرياضي بالإحتراق، وهو مقياس مقتبس ووينبورج"، ومعدل من قائمة "ماسلاش". وأظهرت نتائج الدراسة أن درجة الإحتراق النفسي كانت عالية لدى حكام الألعاب الجماعية، حيث وصلت النسبة المئوية للإستجابة لديهم إلى 63.3% ويؤكد الباحث أن الحكم الرياضي يعاني من ضغوط كثيرة في مجال التحكيم منها:

- ضعف أجرة التحكيم.
- عدم وجود نظام لحماية الحكام من قبل الاتحادات الرياضية.
- النظرة السلبية للحكم الرياضي.
- الإهانات اللفظية من قبل الجمهور واللاعبين والمدربين وكل من هو موجود في الملعب.
- الاعتداءات البدنية على الحكم الرياضي.

❖ **دراسة رمزي جابر 2008 بعنوان " دراسة تقويمية لظاهرة الإحتراق النفسي للمدرب":**

هدفت الدراسة إلى التعرف على ما مدى شيوع ظاهرة الإحتراق النفسي للمدرب وتكونت عينة الدراسة من 60 مدربا في كرة السلة، كرة اليد و كرة الطائرة، وطبق عليهم مقياس الإحتراق النفسي للمدرب الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي (1998). و أوضحت النتائج أن الفقرة المتعلقة بـ " تشعر بزيادة الضغوط عليك لكي تفوز في المنافسات " قد إحتلت المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة المتعلقة " لديك إحباط متزايد يرتبط بمسؤولياتك " في المرتبة الثانية، جاءت الفقرة " تدور في ذهنك أفكار عما إذا كانت مهنة التدريب مناسبة لك " في المرتبة الثالثة و الأخيرة.

❖ **دراسة زياد الطحاينة 2007 حول مستويات الإحتراق النفسي لدى الألعاب الرياضية وعلاقتها ببعض المتغيرات:**

الألعاب الرياضية حكام لدى الكشف عن مستوى الإحتراق النفسي إلى الدراسة هذه هدفت بإستخدام وقام الباحث 120حكما، وتكونت عينة الدراسة من المتغيرات، في الأردن وعلاقتها ببعض إستخدم الباحث مقياس الإحتراق النفسي للحكم الرياضي. الدراسة أهداف ولتحقيق الوصفي، المنهج الإحتراق النفسي بدرجة متوسطة، كما أظهرت وأظهرت النتائج أن حكام الألعاب الرياضية يعانون من توجد لم في حين لمتغير العمر والخبرة، تعزي فروق ذات دلالة في مستوى الإحتراق النفسي وجود وحكام الألعاب في مستوى الإحتراق النفسي تعزي لمتغير حكام الألعاب الفردية ذات دلالة فروق الجماعية.

❖ **دراسة سميرة عرابي وآخرون 2007 حول الإحتراق النفسي لدى مدربين كرة القدم:**

الاحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم وكذلك التعرف هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى وتضمنت عينة الدراسة على81 مدربا. على الفروق في مستوى الإحتراق النفسي تبعا لمتغير الدرجة، وطبق عليهم مقياس "ماسلاش" المعرب من طرف الباحثين والخاص بالإحتراق النفسي، وأظهرت كرة القدم كان ضمن المستوى المتوسط، كما خلصت النتائج أن مستوى الإحتراق النفسي لدى مدربي النفسي. درجة الإحتراق الدراسة إلى أنه كلما إرتفعت درجة المدرب إنخفضت

❖ **دراسة زياد الطحانية 2006 حول مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية ونيتهم لترك التحكيم:**

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام الألعاب حكما رياضيا أجابوا على نسخة معدلة من وكانت عينة الدراسة 117 التحكيم. لترك الرياضية ونيتهم إلى وجود خمسة تحتوي على 34 مفردة، وأظهرت النتائج حكام كرة القدم لدى مقياس الضغوط هي: النفسية مصادر للضغوط

- مخاوف الإيذاء.
- ضغوط الوقت.
- قلة التقدير والاحترام.

- الإهانة اللفظية.
- الخوف من الاعتداء البدني .

إعتقاد الحكام فإن المصادر الأربعة الأولي تسبب لهم الضغوط بدرجة معتدلة، كذلك بين وحسب التحليل أن الخوف من الاعتداء البدني كان المصدر الوحيد للضغوط المرتبطة بنية الحكام لترك التحكيم.

❖ **دراسة محمد عبد العاطي 1998 حول الضغوط النفسية والإحتراق النفسي لدى الرياضيين:**

لدى النفسي والإحتراق النفسية إلى التعرف على مصادر الضغوط هدفت الدراسة بإعداده الذي قام النفسي و الإحتراق النفسية الضغوط مقياس الباحث الرياضيين، وإستخدم أظهرت نتائج متنوعة. و رياضية أنشطة يمثلون على 216 لاعبا البحث واشتملت عينة وتصميمه. التحليل العاملي أن هناك سبع عوامل رئيسية للضغوط النفسية والإحتراق النفسي تواجه الرياضيين هي:

- الضغوط المرتبطة بأسلوب تعامل المدرب مع اللاعب.
- الضغوط المرتبطة بنقص تقدير الذات والمساندة الإجتماعية من الاستجابة.
- الضغوط المرتبطة بالمظاهر الفيزيولوجية والإنفعالية.
- الضغوط المرتبطة بحمل التدريب.
- الضغوط المرتبطة بقلق المنافسة.
- الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت (أسامة الأصفر، 1999، ص 42-43).

3.6. التعقيب على الدراسات السابقة:

في ضوء استعراض الدراسات السابقة يمكن الإشارة إلى النقاط التالية:

- كانت الدراسات السابقة كلها في المجال الرياضي حيث تنوعت لتشمل كل من الرياضيين و المدربين والحكام، فإننا كنا أكثر تحديد وتوجيه لتلك الدراسات و انتقائها والتي تناولت مصادر الضغوط النفسية لدى الحكّام.
- يتضح أن معظم هذه الدراسات قد حاولت التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين عامة والحكام خاصة، وعلاقتها بالأداء الرياضي و ببعض المتغيرات النفسية مثل القلق، العلاقات

السلبية، خبرات الفشل، والإلتزام، التدريب الزائد، المنافسة، الحالة المزاجية، الإنسحاب من الممارسة تأثيرات المدرب والوالدين، الصراع الشخصي، الخوف من الإيذاء البدني و صراع الدور الإجتماعي.

- بينما هناك دراسات أخرى تناولت الضغوط النفسية التي تؤدي إلى الإحتراق النفسي لدى الرياضيين والمدربين والحكام خاصة، ومن بين تلك الضغوط النفسية المؤدية إلى الاحتراق النفسي التعب البدني الشديد، ضغوط الوقت، الصراع مع زملاء المهنة، الخوف من الفشل، الإحباط الناتج عن محاولة إرضاء الآخرين، وضعف التقدير المادي والمعنوي.

- تشير الدراسات السابقة التي اهتمت بمصادر الضغوط لدى الحكام إلى أنها أجريت على عينات متنوعة يمثلون أنشطة متنوعة، ويمكن أن تكون خصائص نوع النشاط في حد ذاته أحد مصادر الضغوط النفسية، فإننا في هذه الدراسة إخترنا عينة متكونة من حكام النخبة الوطنية في كرة القدم لدراسة مستويات ومصادر الضغوط النفسية لدى تلك الفئة من الرياضيين.

- إستخدمت معظم هذه الدراسات المنهج الوصفي، وحيث أن الدراسة الحالية تهدف إلى التعرف على مستويات ومصادر الضغط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم فسوف يستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة هذه الدراسة.

- إستخدمت معظم الدراسات السابقة المقاييس النفسية كأداة في جمع البيانات إضافة إلى الإستبيان والمقابلات الشخصية، ولذلك وجهنا دراستنا لإعداد مقياس خاص للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

- إتفقت نتائج معظم الدراسات السابقة على مواجهة الضغوط النفسية لدى الرياضيين، المدربين، الحكام...الخ.

الفصل الثاني

مفهوم الضغوط النفسية

تمهيد:

تعتبر الضغوط النفسية من طبيعة الوجود الإنساني، وليس ضروريا أن تكون ظاهرة سلبية يمكن الإحجام عنها حتى لا يكون هناك نقص في فعاليات الفرد وقصور في كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة التي بدون ضغوط تعني الموت، مع عدم إغفال أن الضغوط الشديدة والمتكررة تؤثر سلبا وتؤدي إلى الإختلال الوظيفي في حياة الإنسان (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 17).

ويكشف مفهومها الكثير من الغموض شأنها في ذلك الكثير من مفاهيم السيكولوجية التربوية، إلا أن عبارة أو مفهوم الضغوط النفسية لا تعني نفسها لجميع المهتمين بالصحة النفسية والبدنية وذلك لوجود تباين في إدراك هذه الظاهرة.

يعتبر باركنسون وكولمان 1995 أنه من الصعب إيجاد تعريف محدد للضغط في أنه تكوين فرضي وليس شيئا ملموسا واضح المعالم من السهل قياسه، فغالبا ما يستدل على وجود الضغوط من خلال إستجابات سلوكية معينة كما هو الحال في التعرف على الذكاء، أو مفهوم الذات أو نمط معين من الشخصية وغيرها من التكوينات التي يستخدمها المتخصصون في العلوم السلوكية (علي عسكر 2000، ص 09).

يرى عالم النفس الإجتماعي جوزيف مك جراث Joseph McGraith 1970 أن الضغط كعملية أو خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج من فقدان الإتزان بين المطالب و الإمكانيات ويصاحبه عادة مواقف فشل، و يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثرا قويا في إحداث الضغوط النفسية (أسامة الأصفر، 1999، ص 13-14).

ويرى "هانرس سيلي" "Selye" 1935 أنه من الضروري على الفرد المعاصر والمتحضر التحكم في ضغطه وتعلم التكيف، وإلا سيكون عرضة للفشل المهني وللمرض والموت المبكر. وعليه فالضغط لم يعد حقيقة مجردة فهو سيرورة بيولوجية لها نتائج وإنعكاسات متعددة (محمد حسن علاوي 1998، ص 15).

وقد برزت في العشرينيات المنصرمة ثلاث وجهات نظر أساسية ترتبط بدراسة الضغط، تتمثل فيما يلي :

1-النظر إلى الضغوط كإستجابة للتهديد.

2-النظر إلى الضغوط كتهديد في حد ذاته.

3-النظر إلى الضغوط كأمور داخلية متعلقة بالفرد.

و سنحاول في هذا المبحث الإلمام بالجوانب المختلفة لمفهوم الضغط بإلقاء تعاريف الضغط وتاريخ إستعمال مصطلحه، ونظرياته ومراحل حدوثه عند الرياضي، وأخيرا الإحتراق النفسي عند الرياضي وعلاقته بالضغوط النفسية.

1.تعريف الضغط :

إشتقت كلمة stress من الفعل اللاتيني (stringer) الذي يعني : ضيق على، ضغط، شد أوثق (ستورا stora، 1997 ص 04). لم يظهر هذا المصطلح في اللغة الفرنسية قبل القرن العشرين غير أنه إستعمل مدى قرون في اللغة الإنجليزية، حيث كان يستخدم للتعبير عن العذاب، الحرمان والضجر و المصائب، وهي نتائج لقساوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة (ستورا stora 1997، ص4).

يعتبر" Selye " عالم الغدد بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العلمية، ويشير هذا المصطلح - الضغوط – إلى العبء والمحنة، كما أنه يشير إلى الشد والتوتر الذي تصل إليه النفس البشرية، كل ما يسبب الإجهاد، كما يعني أن النفس البشرية للإنسان قد بلغت درجة من الشد تزيد عن الإحتمال (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 18).

يعرف " فونتاناFontana " الضغوط بأنها :" حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانيات الشخصية للكائن الحي "، وفي هذا السياق يعرف بأنه : " استجابة انفعالية لموقف معين "، وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي مثل ضغوط الجمهور على اللاعبين ومن ثم تعرف الضغوط بأنها : " توافق ضعيف للفرد مع المواقف التي يتعرض لها " (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص18).

ويعرف" جرينبيرج Grunberg " 1984 الضغوط بأنها : " رد فعل فيزيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة".

كما يعرفها " ماندلر Mandler " 1984 بأنها : " الظروف المرتبطة بالضغط وبالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات أو المتغيرات التي تستلزم نوع من إعادة توافق الفرد وما ينتج عن ذلك من أثار جسمية أو نفسية (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 18).

ويؤكد" مليز 1982" أن الضغوط هي : " رد فعل داخلي ينتج عن عدم قدرة الفرد على الوفاء بالمتطلبات البيئية الواقعة عليه (عويد سلطان المشعان، 2001،ص 71).

ووصفها كل من" مارتن وبيترسون Peter son et Marten " بأنها : " إدراك الفرد لعدم وجود توازن بين ماهو مطلوب إنجازه وبين قدراته على الاستجابة بنجاح لتحقيق المطالب " (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005،ص 19).

ويعرف معجم علم النفس الضغط على أنه : " توتر وصراع وحالة من التوتر النفسي الشديد "

(فاخر عاقل، 1971، ص 121).

فالضغط لم يعد ظاهرة مجردة وإنما هو حقيقة بيولوجية و عضوية قابلة للتشخيص والفحص وهي ضرورية للتكيف.

2.نبذة تاريخية عن تطور مفهوم الضغوط :

يعتبر الباحث الأمريكي" والركانون" "Wilarcanon " (1871-1945) من الأوائل الذين إستخدموا عبارة الضغط وعرفه برد فعل ناتج عن حالة طوارئ، وهذا بسبب إرتباطه بإنفعال القتال أو المواجهة.

كما إستعمل مفهوم الضغط في أوائل القرن الرابع عشر ميلادي للتعبير عن حالات : المشقة والضيق والحزن (أرزوق، 1997، ص 30) وكانت هذه الكلمة مستعملة في القرن السابع عشر من طرف الإنجليز للدلالة على : الشؤم، الصعوبات، الألم العميق (بول هان وآخرون Paul Han et Autre ،1995، ص 08)

وقد كشفت أبحاث " والركانون " " Wilarcanon" وجود ميكانيزم يساهم في إحتفاظ الجسم بحالة من الإتزان الحيوي Homeostasie أي القدرة على مواجهة التغيرات التي تواجهه والرجوع لحالة التوازن العضوي والكيميائي بإنهاء الظروف والمواقف المسببة لهذه التغيرات، ومن ثمة فإن أي مطلب خارجي بإمكانه أن يخل بهذا التوازن إذا فشل الجسم في التعامل معه، حيث إعتبره كانون " Cannon" ضغطا يواجه الفرد وقد يؤدي إلى مشكلات عضوية إذا أخل بدرجة عالية بالتوازن الطبيعي للجسم (علي عسكر، 2000، ص 13).

بهذا يكون والركانون " Wilarcanon" قد طور نظريته حول الأعضاء الحية التي تعمل على تعديل توازنها الفيزيولوجية وهذا بإستعمال مفهوم الضغط كتفاعل فيزيولوجي مرتبط بالإنفعالات (بولهان وآخرون، Paul Han، 1995 ،ص 09).

وأضاف " هانس سيلي" " Hans Syle" 1935 أن الضغوط تعتبر من العوامل العامة في حدوث الإجهاد والإنفعال الزائد لدى الفرد، ومن ناحية أخرى فإن الضغوط موجودة لدى كل فرد بدرجة معينة، كما أن التعرض المستمر للضغوط الحادة يؤثر بصورة سلبية على حياة الفرد ويؤدي إلى ظهور الأعراض المرضية (محمد حسن علاوي، 1998، ص 13).

بعدها وفي فترة الأربعينات والخمسينات اتسع مجال استخدام مصطلح الضغط ليشمل ميدان علم النفس وعلم الإجتماع الى علماء الإجتماع أمثال "بانيك ريبوت Panics Ribots"، فإستعمال مصطلح الضغط على المستوي الإجتماعي لشرح نسبة الإنتحار والجريمة والامراض العقلية في مجتمع ما، أما في ميدان علم النفس فقد ظهرت بوادر استعمال مصطلح الضغط في علم النفس المرضي، خاصة في أعمال "فرويد Freud" ونظرياته، ثم أعمال من تبعه من منتهجي منحى التحليل النفسي حين كان يستعمل مصطلح القلق بمعنى " ضغط سيكولوجي " (أرزوق، 1997، ص 30).

وكانت نقطة التحول الكبرى في البحث حول مصطلح الضغط في فترة السبعينات، إذ تميزت بصدور عدة مؤلفات تميزت بالضبط المنهجي في تحليل الضغط و العوامل المسببة له خاصة من خلال " لازروس Lazaros " " فولكمان Fulkman " و" سكوت scout " و "بول هن Paul Han".

وقد دبت هذه الظاهرة إهتمام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي، وإهتموا بدراستها في إطار بعض الدراسات والنظريات المرتبطة في مجال بعض الوظائف والمهن الأخرى خارج المجال الرياضي والممارسة الرياضية والتي ينظر إليها على أنها مهن ضاغطة على الفرد، وتؤدي إلى إنخفاض مستوى إنجازاته وعدم رضاه عن عمله أو مهنته أو نشاطه، وتؤدي في النهاية إلى تقاعده أو تركه لمهنته سواء بإرادته أو بدون إرادته في حالة عدم قدرته على مقاومة أو مواجهة الضغوط ومحاولة التكيف الإيجابي معها (حسن علاوي، 1998، ص 03).

لكن موضوع الضغوط النفسية psychological stress لدى الحكام من الموضوعات الحديثة نسبيا والتي صادفت المزيد من الإهتمام نظرا لإرتباط التحكيم الدائم بالضغوط النفسية، ومن بين هذه الدراسات نجد " ونبارڤ Weinberg "، و " ريشاردسن Richard son" 1990، و" ريني Rainey "، وينتريش Winterish 1995 "، و" تايلور Taylor " 1990، و" دانيال Daniel 1987 "

3.نظريات الضغوط النفسية :

إختلفت النظريات التي إهتمت بدراسة الضغط طبقا لإختلاف الأطر النظرية التي تبنتها وإنطلقت منها على أساس أطر فيزيولوجية أو نفسية أو إجتماعية، كما إختلفت هذه النظريات فيما بينها بناءا على ذلك من مسلمات كل منها، فيما يلي عرض لأهم هذه التساؤلات النظرية :

1-3.نظرية هانز سيلي (Hans Selye) :

لقد عرض هانز سيلي (Hans Selye) الطبيب تفسيرا فسيولوجيا للضغوط حيث يرى أن الضغوط متغير غير مستقل فهو إستجابة لعامل ضاغط stressoy يميز الشخص ويضعه على أساس إستجابته للبيئة الضاغطة، وتهدف الإستجابة الفيزيولوجية للمحافظة على كيان وحياة الفرد (عبد العزيز عيد المجيد محمد، 2005،ص 34-35).

ويرى أن هناك أنماط معينة من الإستجابات يمكن الإستدلال منها على أن الفرد يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر سيلي أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط العامة، وهدفها المحافظة على الكيان والحياة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 99).

كما حدد ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل التناذر العام للتكيف والتي تحدد الميكانيزمات الفسيولوجية للتكيف وهي كما يلي :

1.1.3. استجابة الإنذار : Alarme reaction

وفيها يتم إثارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة، واذا كان الضاغط من الشدة بدرجة كافية فإن المقاومة تنهار وتحدث الوفاة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 98-99).

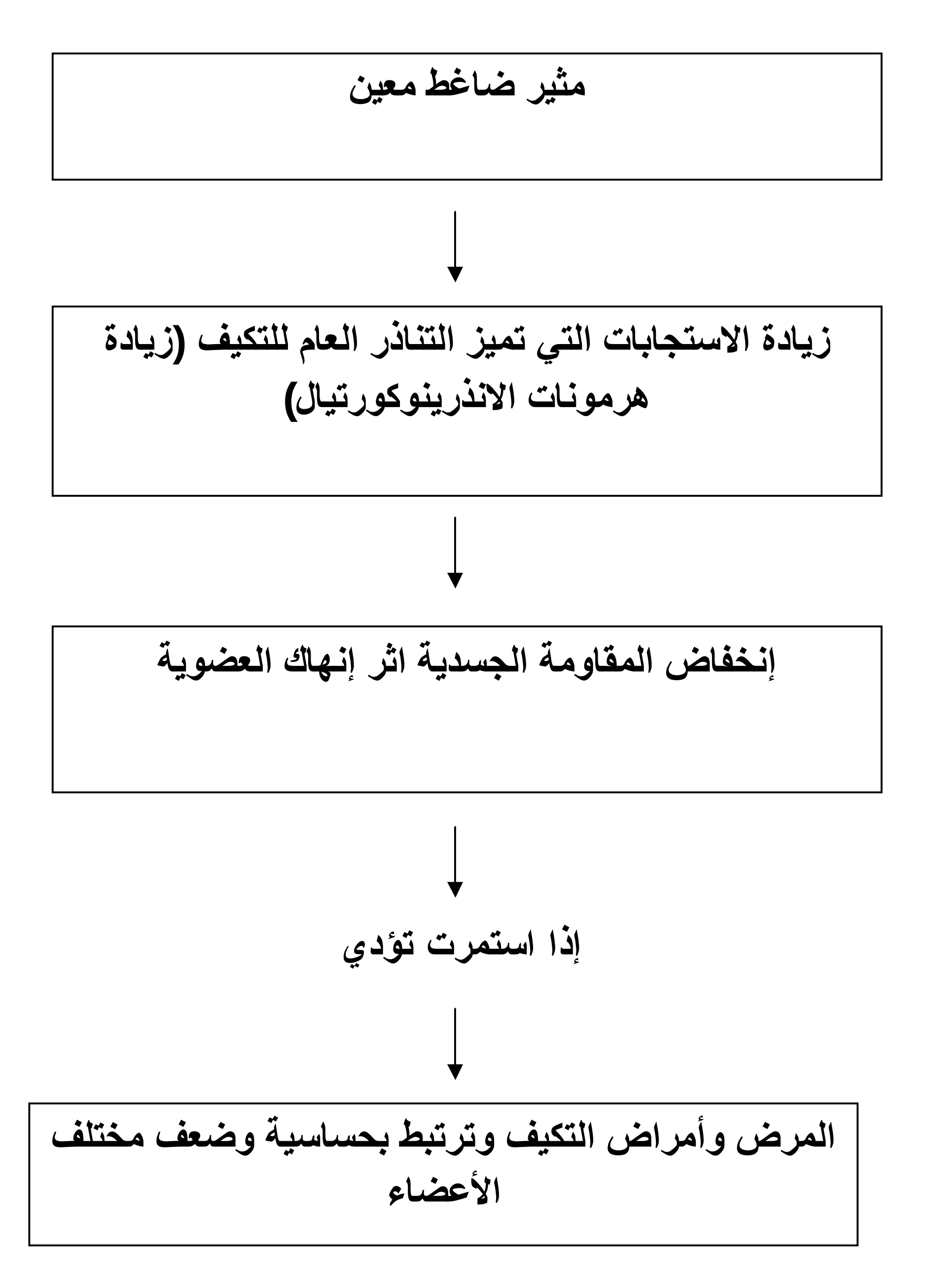
2.1.3. المقاومة : Résistance

وفي هذه المرحلة تحاول آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في مواجهة الضغوط، ومحاولة إستعادة التوازن النفسي للفرد، وفي حالة عدم جدوى هذه العمليات فعندئذ تصبح المقاومة غير فاعلة ويصل الفرد إلى المرحلة الثالثة (حسن علاوي، 1998، ص 20).

3.1.3. الإنهاك والإجهاد : Exhaustion

حيث تنهك الطاقة اللازمة للتكيف ويحدث الإنهيار النهائي ويعاني الجسد من قلق أو دمار لا يمكن عودته بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، أي إن كانت الإستجابة الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف (عبد الرحمان محمد السيد، 2000، ص 298).

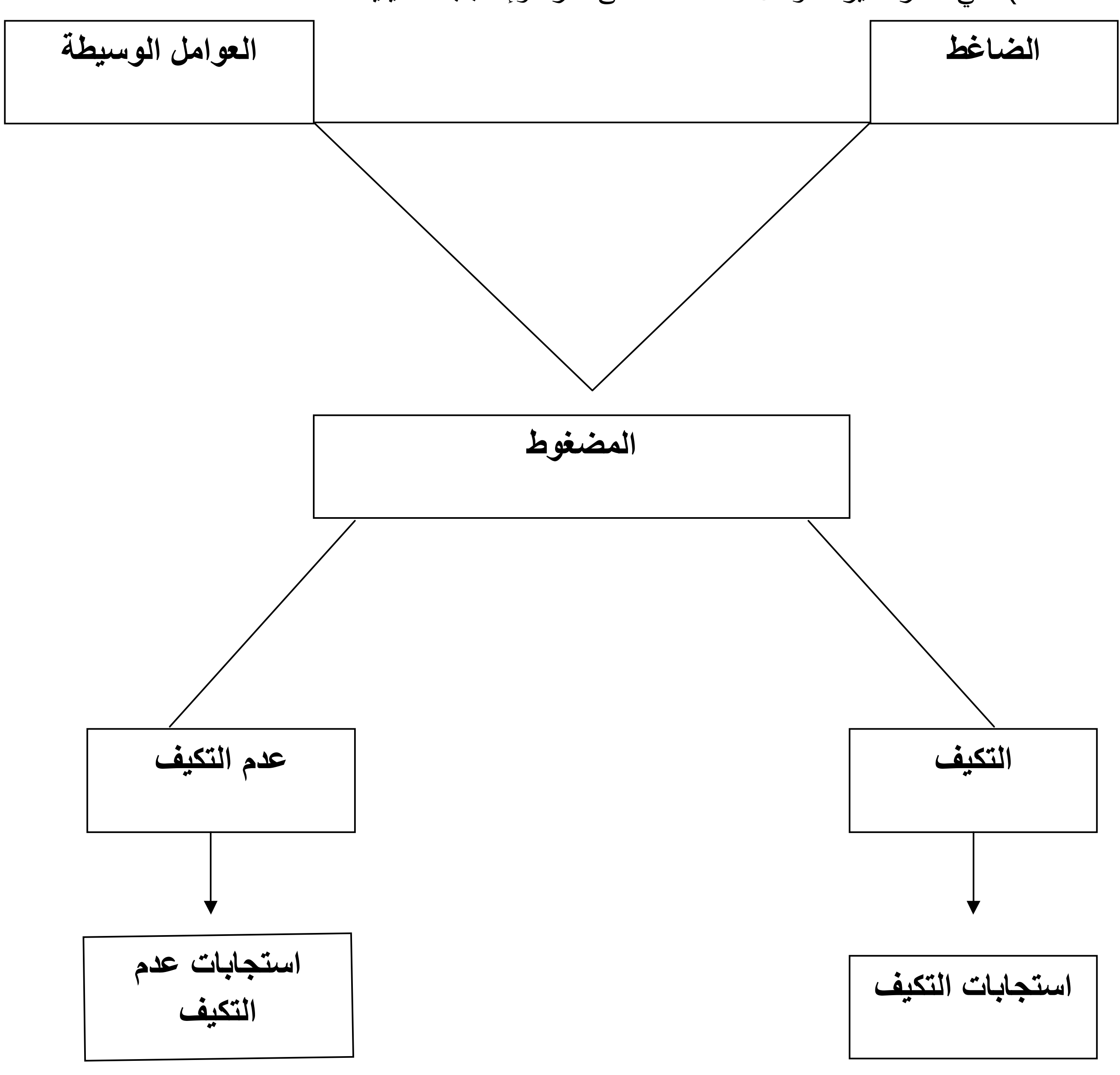
ويمكن رصد هذه النظرية في الشكل الآتي (جيوفانيلي وآل 1986، ص02، Giovannini et Al).



شكل رقم (01) نموذج التناذر العام للتكيف لـ Selye

ويضيف سيلي Selye نقلا عن (عبد الرحمان محمد السيد، 2000، ص 299) أنه إذا كانت الاستجابة الدفاعية ذاتها شديدة وامتدت لفترة طويلة، ينتج عنها حالات مرضية يطلق عليها أمراض التكيف ويعتبر المرض في هذه الحالة ثمنا للدفاع عن العوامل الضاغطة، ويحدث ذلك عندما يزيد الدفاع عن الإمكانات الخاصة بالجهاز الفسيولوجي أو عندما يكون الدفاع لدرجة عالية جدا.

فيمايلي عرض للتخطيط العام لنظرية "هانز سيلي" نقلا عن (عبد الرحمان محمد السيد 2000،ص 299) التي تفسر تأثير العوامل الضاغطة على الفرد وإستجابة التكيفية.



شكل (02) تخطيط عام لنظرية Selye

2.3. نظرية سبيلبرجر Speilberger :

قدم سبيلبرجر نظريته عن القلق والتي تعتبر مقدمة ضرورية لفهم الضغوط، حيث يرى أن القلق نوعان قلق سمة، وهو استعداد طبيعي أو اتجاه يجعل القلق يعتمد على الخبرات الماضية. وقلق حالة وهو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وتسبب الضغوط قلق الحالة ولا يحدث ذلك مع قلق السمة. وقد ركز سبيلبرجر في نظريته على الإطار البيئي كضغوط وعرض تمييزا بين كل من القلق، الضغوط والتهديد.

***القلق:**

عملية انفعالية تشير إلى تشابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من الضغوط

***الضغوط :**

يشير هنا المصطلح إلى الاختلافات في الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي.

***التهديد :**

يشير هذا المصطلح إلى التفسير الذاتي لموقف خاص (عبد العزيز عيد المجيد محمد، 2005، ص35-36)

وفي الإطار المرجعي للنظرية اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطية والتي تكون ضاغطة ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها.

ويعتبر العلاقات بينها وبين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة (كبت – إنكار – إسقاط) وتستدعي سلوك التجنب (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 100).

3.3.نظرية موراي(Moray) :

وفي هذه النظرية يعتبرمفهوم الحاجة المحدد الحوهري للسلوك والضغط المحدد المؤثر للسلوك في البيئة ضروريات لتفسير الموضوعات البيئية أو الشخصية التي تسير أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، ويميز موراي بين نوعين من الضغط :

***ضغط بيتا Beta Stress :**

الذي يشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والشخصية كما يدركها الفرد.

***ضغط ألفا Alpha Stress :**

يشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها، ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول (ضغط بيتا) ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة (فاروق السيد عثمان، 2001،ص 100).

4.3. نظرية التقدير المعرفي Lazarus 1970 :

يلعب التقدير المعرفي من قبل الفرد لحجم الضغط الواقع عليه دورا في تحديد الأثار الإنفعالية والفسيولوجية التي يسببها الحدث الضاغط، وهو يفسر لنا تباين إستجابة الأفراد لحدث ضاغط واحد،وعادة ما يتم تقدير الحدث المثير وفق لثلاث إتجاهات هي الضرر أو الأذى ويتضمن وجود قلق أو خسارة وقعت بالفعل، والتهديد ويتضمن نتائج متوقعة أو مستقبلية، والتحدي ويتضمن أحداث مستقبلية ربما تتضمن فوائد شخصية، وليس من الضروري أن يكون التقدير المعرفي عقلاني أو شعوري ولكن ربما يكون آلي، وغير عقلاني ولا شعوري (عبد الرحمان محمد السيد، 2000،ص 312).

قدم لازاروس هذه النظرية نتيجة الإهتمام الكبير بعملية الإدراك الحس حركي، حيث يعتمد التقدير المعرفي على طبيعة الفرد بينما يكون إدراك كم التهديد ليس لإدراك مصدر الضغوط فقط بل للعلاقة بين الضغوط البيئية المحيطية بالفرد وخبراته الشخصية، حيث يعتمد تقدير الموقف على العديد من العوامل الشخصية وعلى عوامل أخرى خارجية بيئية إجتماعية (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، ص 36-37).

وتعرف نظرية التقدير المعرفي الضغوط بأنها تنشأ عندما يوجد تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك إلى تقييم التحديد وإدراكه في مرحلتين :

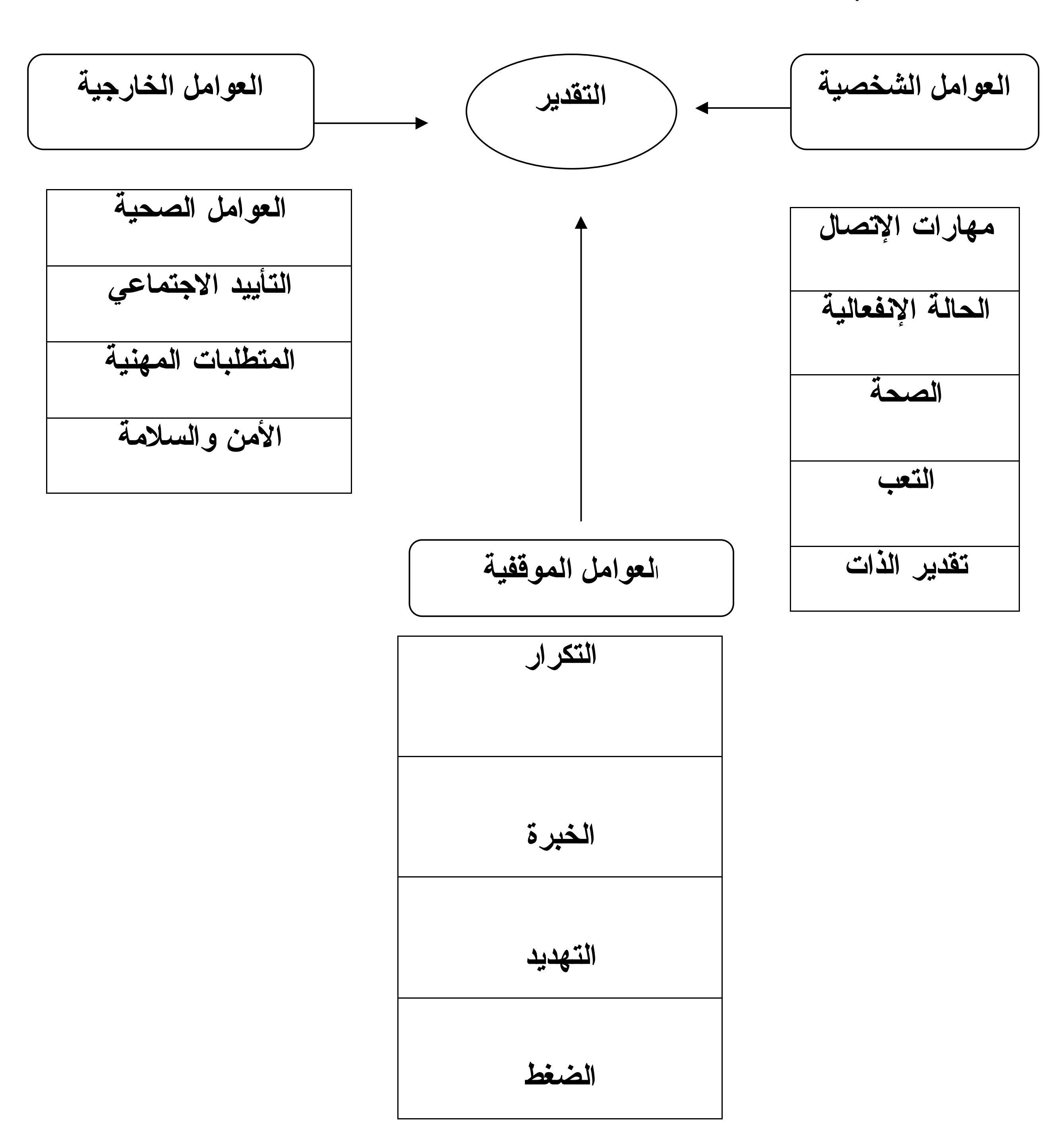
***المرحلة الأولى :**

تحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيئ يسبب الضغوط.

***المرحلة الثانية :**

يحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف (فاروق السيد عثمان، 2001،ص 100).

ويمكن رصد نظرية التقدير المعرفي للضغوط في الشكل التالي (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005، ص 37).



شكل (03) نظرية التقدير المعرفي للضغوط

4. مراحل الضغوط النفسية :

إن مراحل حدوث الضغط النفسي تختلف بإختلاف الانتماءات الفكرية والنظرية للعلماء وسوف نسرد وجهات نظر كل من :

1.4.وجهة نظر كل من Salah و Fontaine:

تحدث ظاهرة الضغط النفسي على خمسة مراحل أساسية وهي(Salah et Fontaine,P42)

*** حالة الإنذار (Etat d'alarme) :**

وجود حادث ضاغط شديد يلفت إنتباه الفرد ويؤثر على نشاطاته الحالية.

***مرحلة التقييم (Evaluation) :**

ويقوم الفرد بفك وحل الموقف عن خطر جسدي أو حالة فقدان، ويمكن هنا تضخيم الحدث أو تصغيره.

***البحث عن إستراتيجية للتوافق Recherche d'une stragie adaptative :**

تتمثل هذه الإستراتيجيات في مجموعة معقدة من السيرورات النفسية التي يستعملها الفرد ويوظفها بغرض التخفيف من أثر الضغط على توظيفه الانفعالي مثل البحث عن المعلومات والتجنب...الخ.

***إستجابات الضغط :Repenses de Stress**

تظهر هذه الإستجابات على مستوى الفيزيولوجي والحركي والمعرفي.

إن شدة هذه الاستجابات قد تأخذ عدة مظاهر مثل القلق، والحزن وآلام جسدية، وصعوبات في الحياة المهنية وصعوبات مدرسية أو عائلية، فالضغط يمثل عامل خطر لتفجير إضطرابات القلق والإكتئاب.

***إنعكاسات إستجابات الضغط على الصحة (Retentissement de la réponse de la stress sur la santé) :**

يمثل الضغط المزمن عامل خطر لظهور إضطرابات جسدية مثل إضطرابات القلب وإضطرابات معدية –معوية ويؤدى أيضا إلى تفجير تظاهرات القلق والإكتئاب.

2.4. وجهة نظر كل من Lazarus و Fulkman:

تحدث ظاهرة الضغط النفسي وعملية المواجهة على خمسة مراحل أساسية وهي (يخلف عثمان 2001،ص 52-54).

***مرحلة الحدث الضاغط :**

وفكرة هذه المرحلة مبنية على أن الانسان يواجه في حياته مواقف أو أحداث ضاغطة تستدعي الكثير من الجهد لمواجهتها والتغلب عليها، وقد تنطوي عليها صعوبات صحية إذا تم إستعمال إستراتيجيات معرفية سلوكية غير فعالة.

***مرحلة التقييم الأولي :**

في هذه المرحلة يقوم الفرد بمحاولة التعرف على الحدث ثم نحاول تحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الحدث بالنسبة للفرد.ويعتمد الفرد في هذه العملية التقديرية على أسلوبه المعرفي وخبراته الشخصية.

***مرحلة التقييم الثانوي :**

في هذه المرحلة يقوم الفرد بتقييم مدى قدرة إمكانياته الشخصية على مواجهة الموقف الضاغط. كما تتضمن مرحلة التقييم الثانوي محاولة تحديد الآليات المناسبة لمواجهة الموقف والتغلب عليه.
ويقوم الفرد بالتخطيط لكيفية مواجهة هذا الموقف معتمدا على مجموعة من العوامل بما فيها عوامل خارجية (كطبيعة الحدث بنفسه)، وعوامل داخلية بالفرد نفسه (كذكائه وشخصيته وثقافته وخبراته السابقة).

***مرحلة المواجهة :**

في هذه المرحلة يلجأ الفرد إلى استعمال إستراتيجية معرفية أو سلوكية لمواجهة الموقف الضاغط.

***مرحلة نتائج المواجهة :**

في هذه المرحلة يتحدد مدى تأثير أساليب المواجهة على كل من النشاط الإنساني، والمعرفي و الفيزيولوجي، والسلوكي، و تتوقف إستجابة الفرد التوافقية للموقف الضاغط على مدى نجاحه في إستعمال إستراتيجية مناسبة للتغلب عليه

3.4..وجهة نظر " Hans Selye " :

كان للطبيب " Selye " نفلا عن (عبد الله محمد قاسم، 2001، ص 116-117) إسهام هام في تفسير الضغط النفسي بفضل أبحاثه وملاحظته المخبرية، وتوصل إلى صياغة ما أسماه تناذر التكيف العام (adaptation sydrom général) ويضم ثلاث مراحل لعملية الإستجابة للضغط النفسي.

*المرحلة الأولى: إستجابة الإنذار :

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له، فتحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيأ لها مجموعة من التغيرات العضوية والكيماوية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض، ويرتفع الضغط الشرياني.فيكون الجسم في حالة استنفار و تأهب كاملين من أجل الدفاع والتكيف مع العامل المهدد.

* المرحلة الثانية :مرحلة المواجهة :

تشمل هذه المرحلة الأعراض الجسمية التي يحدثها التعرض المستمر للمنبهات والمواقف الضاغطة التي يكون الكائن الحي قد إكتسب القدرة على التكيف معها. وتعتبر هذه المرحلة هامة في نشأة أعراض التكيف أو ما يسمى بالأعراض السيكوسوماتية، ويحدث ذلك خاصة عندما تعجز قدرة الفرد على مواجهة المواقف عن طريق رد فعل تكيفي كاف، ويؤدي التعرض المستمر للضغوط إلى إضطراب التوازن الداخلي مما يحدث مزيدا من الخلل في الإفرازات الهرمونية المسببة للإضطربات العضوية.

*المرحلة الثالثة :مرحلة الإنهاك أو الإعياء (إستنفاذ الطاقة) :

إذا طال تعرض الفرد للضغوط لمدة أطول فإنه سيصل إلى نقطة يعجز فيها عن استمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك، ويصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل.

4.4. نموذج Smith 1986 :

وقدم " سميث " "Smith " نموذجا متكاملا لتحليل ظاهرة الضغوط النفسية والاحتراق في المجال الرياضي، وقام بتعديل هذا النموذج كل من " وينبرج " "Weinberg " و" جولد، Gould "1995، وسنعرض فيما يلي المكونات الأربعة لمراحل عملية الضغوط عند الرياضي.

*الموقف الضاغط :

يعني الموقف situation كيف يتم التفاعل بين متطلبات التدريب مع قدرات الرياضي، حيث يتوقع عندما تزيد متطلبات التدريب عن قدرات الرياضي أن يعتبر الموقف عندئذ من النوع الضاغط، ويحدث خاصة عندما تزيد هذه المتطلبات لفترة طويلة، أي أن زيادة الضغوط التي يتعرض لها الرياضي لفترة طويلة تؤدي إلى أن يصبح أكثر عرضة لحدوث ظاهرة الإحتراق.

***التقييم المعرفي :**

يعني التقييم المعرفي cognitive appraisel كيف يفسر الرياضي أو يدرك الموقف مع الأخذ بعين الإعتبار أن الموقف ليس هو الذي يحدد طبيعة رد فعل الرياضي، وإنما الذي يحدد ذلك هو كيف يفسر أو يدرك الرياضي هذا الموقف.

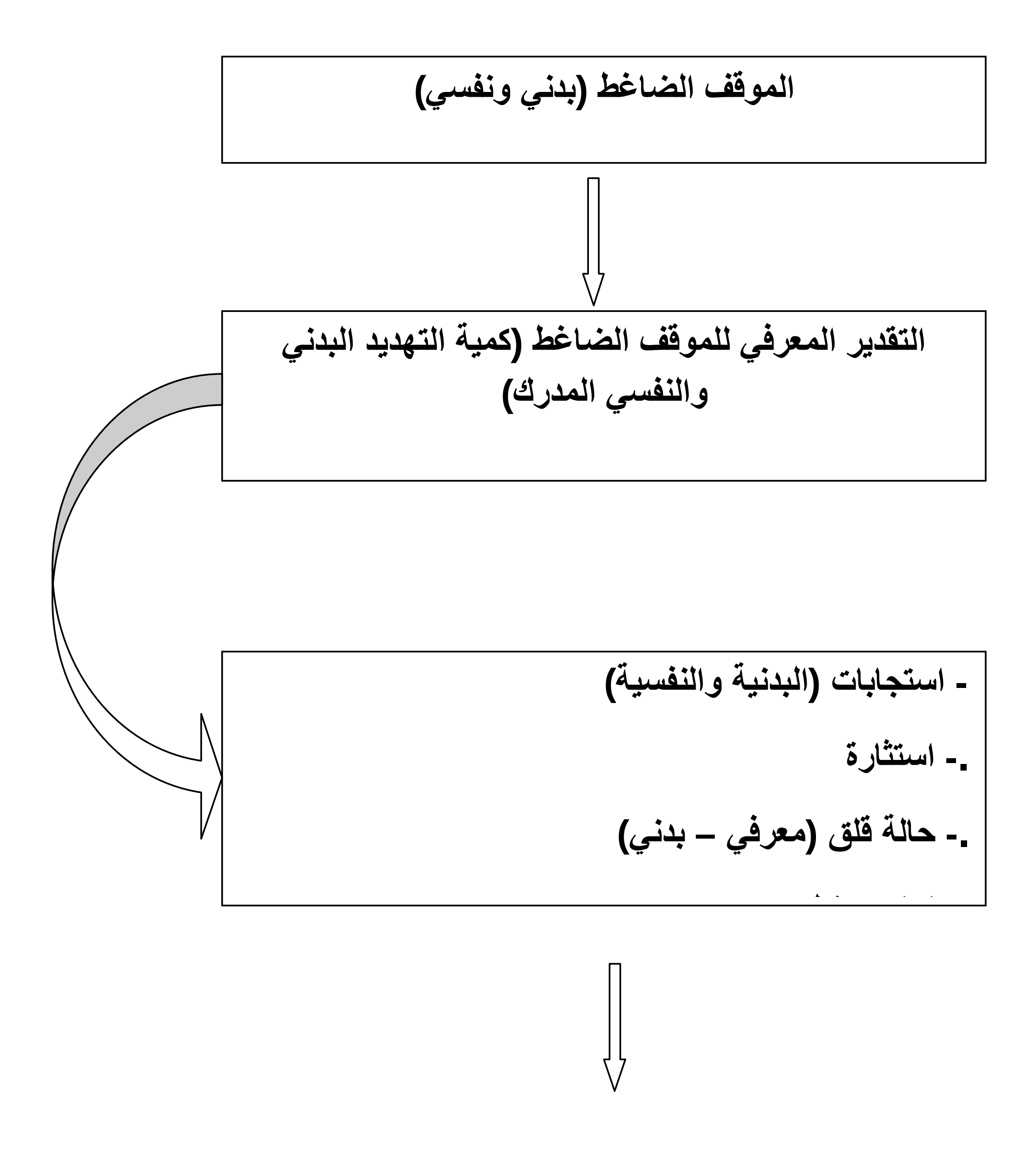
***الاستجابات :**

عندما يدرك الرياضي الموقف كموضوع مهدد أي مصدر لزيادة الخوف من الفشل وعدم إمكانية تحقيق ذاته وإنجاز طموحاته وأهدافه المتوقعة، فإنه مع مرور الوقت يؤدي هذا الموقف الضاغط المهد للرياضي إلى تغيرات فسيولوجية سلبية تتضح في إنخفاض الكفاءة البدنية، زيادة القابلية للإثارة، زيادة التعب،... الخ إضافة إلى التغيرات النفسية السلبية .

***النتائج :**

يتضمن المكون الأخير النتائج السلوكية الناتجة عن حدوث ظاهرة ضغوط التدريب الزائد والإحتراق، ويتضح ذلك في هبوط مستوى الأداء والسلوك الجامد، الإتصال السلبي في التفاعل مع الآخرين وأخيرا الإنسحاب (أسامة راتب، 2000،ص394-395)

والشكل الموالي يبين المراحل الأربعة لعملية الضغط عن "وينبرج Weinberg " و "جولد Gould " 1995.



الشكل (04) مراحل عملية الضغط عن "وينبرج Weinberg " و" جولد Gould 1995 "

(حسن علاوي 1998،ص 18)

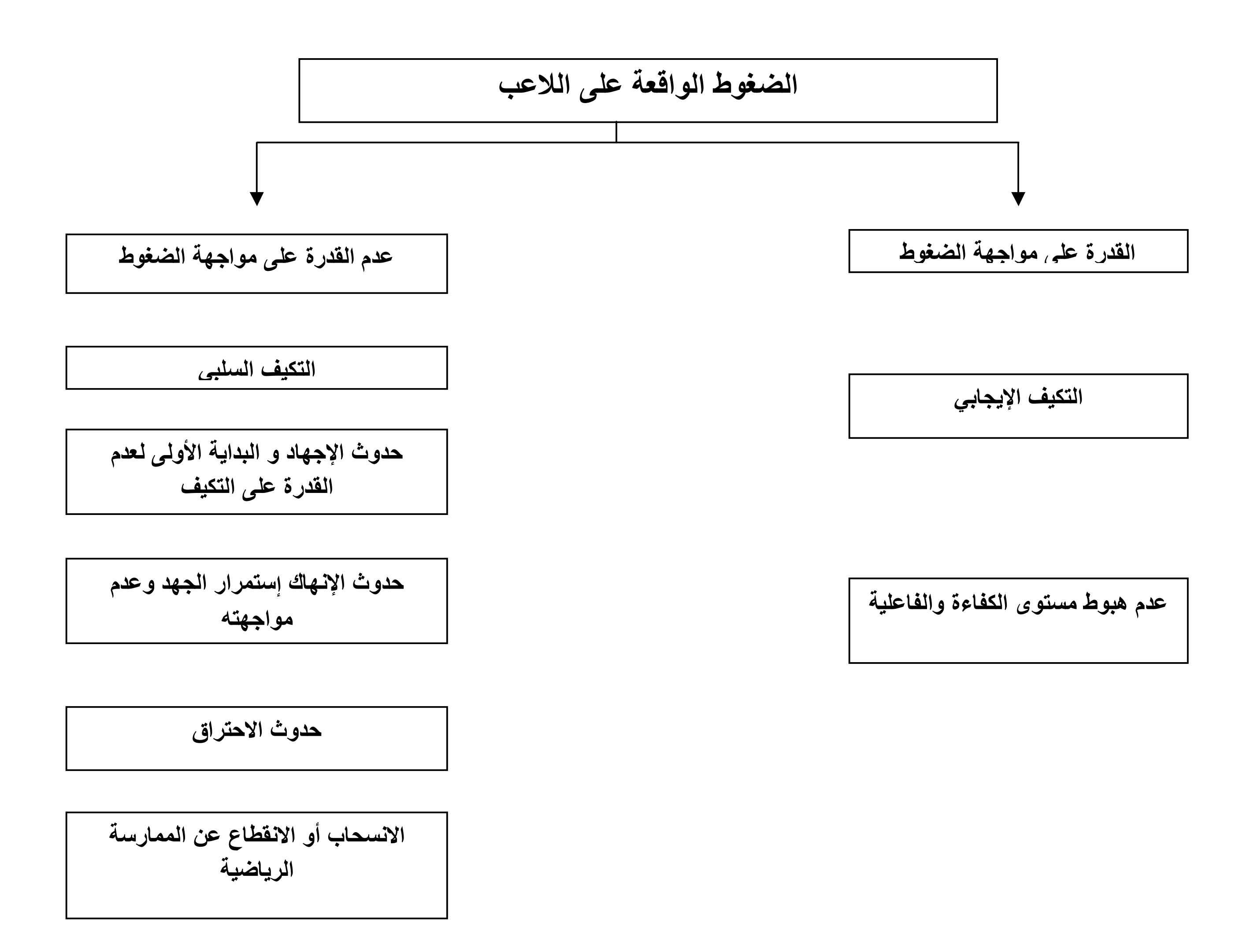
.5.الإحتراق النفسي عند الرياضي وعلاقته بالضغوط النفسية :

ينظر إلى الاحتراق brument كحالة متقدمة من الضغوط النفسية تتميز بالإنهاك أو الإستنزاف البدني والإنفعالي نتيجة التعرض المستمر لضغوط مرتفعة الشدة، أي أن الإحتراق هو رد فعل نتيجة الضغط المزمن الذي يتعرض له الشخص (أسامة راتب، 2004،ص 143). إن الطريق إلى الإحتراق النفسي بدايته الأولى وجود الضغوط المختلفة على الرياضي والتي يحاول مواجهتها سواء الضغوط المرتبطة مباشرة بالممارسة الرياضية أو الضغوط الغير المرتبطة بالممارسة الرياضية.

في حالة قدرة الرياضي على تحمل مثل هذه الضغوط والأعداء ومواجهتها فعندئذ يحدث التكيف الايجابي.أما في حالة عدم قدرة الرياضي على تحمل ومواجهة الضغوط الواقعة عليه، فعندئذ تحدث عملية التكيف السلبي. وبالتالي يظهر الاجهاد الذي يعتبر بمثابة البداية الأولى أو إنذار لعدم قدرة وظائف أجهزة الجسم على التكيف الايجابي مع هذه الضغوط و الأعباء.

وفي حالة استمرار هذا الإجهاد وعدم القدرة على استخدام الطرق والوسائل لمواجهته فعندئذ يحدث الإنهاك الذي يعتبر المنبر الرئيسي لحدوث الإحتراق النفسي (أسامة راتب، 1997،ص 166)

وفيما يلي الشكل (5) يوضح الطريق إلى الاحتراق النفسي ونتائج القدرة أو عدم القدرة على تحمل الضغوط الواقعة على الرياضي، ونتائج كل من التكييف السلبي والتكيف الايجابي للرياضي مع هذه الضغوط والتي تشير إلى حدوث الاحتراق كنتيجة للتكيف السلبي وحدوث الإجهاد تم الإنهاك (حسن علاوي، 1998، ص12-13).



الشكل (05) الطريق إلى الإحتراق بالنسبة للاعب الرياضي (حسن علاوي، 1998،ص 18)

خلاصة :

من استعراض ماسبق من نظريات للضغوط نجد أنه قد تم النظر إليها وتفسيرها بطرق متعددة ومتطورات مختلفة، وهذا راجع لإختلاف الأطر النظرية والمسلمات التي انطلقت منها، إلا أن هذه الأطر الموقفية المتباينة تشكل نوعا من تكامل الجهود على فهم أوسع للضغوط وإستخلاص مفهوم شامل لها، ذلك أن وجهات النظر مجتمعة تنظر إلى الضغوط على أنها مثيرات يتعرض لها الفرد سواء كانت هذه المثيرات داخلية أو خارجية، يستجيب لها جسميا أو نفسيا أو سلوكيا، وتلعب الفروق الفردية دورا مهما في تباين إستجابات الأفراد للضغوط.

أما في المجال الرياضي فالضغوط تعرف بأنها تمثل مطالب وظروف غير معتادة التي تجعل الرياضي ينحرف عن الأداء المهاري المعتاد له، هذه المطالب والظروف تعمل جميعا على خلق نوعا من عدم التوازن بين إمكانيات وحاجات الرياضي أو الحكم بين طبيعة الوظيفة التي يقوم بها وحاجات البيئة الرياضية، مما يجعل الحكم أو الرياضي يقوم برد فعل لإعادة التوازن والتكيف مع مجريات الأمور واذا لم يستطع التكيف وقع تحت وطأة ما أسماه سيلي بأمراض التكيف.

الفصل الثالث

مصادر وأثار الضغوط النفسية

تمهيد:

يعد التحكيم الرياضي أحد الأنشطة ذات الإرتباط الدائم بالضغوط النفسية، فالحكم غالبا ما يكون عرضة للتشكيك في نزاهته أو تعرض أمانته للمسائلة من قبل الرياضيين بشكل عام (مدربين ولاعبين وإداريين، وجمهور، وإعلام) ففي الوسط الرياضي غالبا ماتكون النظرة للحكم سلبية، حيث يعلق أفراد الفريق الخاسر أخطائهم على لحكم،ونادرا ما يذكر الحكم من قبل الفريق الفائز، ناهيك عن النقد والهجوم الغير مبرر أحيانا الذي يتعرض له الحكم في وسائل الإعلام المختلفة من قبل المدربين واللاعبين والإداريين.

يرتبط أداء الحكم الرياضي بعدد من عوامل الضغط النفسي تتفاوت من حيث شدتها وأنواعها والتي قد تؤدي إلى الإنهاك البدني والذهني، بشكل يؤثر على مستوى قدراته البدنية والنفسية بشكل عام، وقدرته على التحكيم في إنفعالاته أو القدرة على إتخاذ القرار الصحيح بشكل خاص (constbat،1996،ص38).

لقد اختلفت وجهات نظر العلماء والباحثين في موضوع مصادر الضغوط النفسية بإختلاف الأطر النظرية التي تبنوها على أساس أطر فسيولوجية، أو نفسية أو إجتماعية، كما اختلفت هذه الآراء فيها بينها بناءا على ذلك من مسلمات نظرياتهم الضغط النفسي فيما يلي عرض لأهم منها :

1.قائمة أهم الضغوط حسب bensabat (1980) :

هناك جملة من الضغوط التي ورد ذكرها في كتابة " الضغط "

1.1.الضغوط النفسية – الانفعالية:

- الإحباط أسوأ عوامل الضغط.
- كل عوامل المضايقة والإكراه.
- عدم الرضا، والملل،الخوف والإرهاق.
- خيبة الأمل.
- الخجل والغيرة.
- الشعور بعدم النجاح.
- الاجترار الذي يؤدي نفسيا الى الضغط.

- الانفعالات القوية الموجبة أو السلبية.
- وفاة أو مرض شخص قريب.
- الفشل،الإفلاس،والنجاح المفاجئ وغير متوقع.
- الهموم والانشغالات المادية والمهنية.
- المشاكل العاطفية،والزوجية والطلاق.
- الأرق.
- التغيرات المتكررة للبيئة، كتغير مقر السكن والترقية المهنية.

2.1. الضغوط الجسدية :

الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، والبرد، ودرجات الحرارة المرتفعة، والتغيرات المناخية المتكررة، والتلوث والضجيج والعمل ليلا.

3.1. الضغوط البيولوجية :

تتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي، كزيادة السكر والدهون، الإفراط أو الإفتقار في البروتينات، الإفراط في تناول القهوة والتدخين أو تناول الكحول.

4.1. الضغوط اللاشعورية :

عوامل الضغط ليست دائما معروفة، وإنما يمكن أن تكون غير معروفة ويقال عنها لاشعورية، و يتم الكشف عنها بعد المقابلات والتحليل مثل القلق، والوساوس ومصدرها في القالب لاشعوري وترتبط بصراعات وصدمات جسدية أو نفسية – وجدانية (bensabat، 1980،ص 40-41).

2.قائمة أهم الضغوط حسب " Murry "

نقلا عن (الرشيدي هارون توفيق، 1999،ص 66-67) قدم " Murry " قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتشمل مايلي :

- ضغط نقص التأييد الأسري، ويشمل التنافر الأسري، والتأديب المتقلب، وانفصال الوالدين وغياب أحدهما، ومرض أحد الوالدين، وعدم الإستقرار المنزلي وهذا كله يمثل ضغوطا على الفرد.

- ضغط الأخطار والكوارث منها الكوارث الطبيعية والحريق.
- ضغط النبذ وعدم الإهتمام والإحتقار، كالشعور بالصراع وعدم الرضا الناتج عن وجود أشخاص تظهر عدم الإهتمام وقلة تقديرهم للفرد والتأنيب والنقد والصد.
- ضغط الخصوم والإقران المتنافسين، كالشعور بالتوتر والقلق والإحباط الناتج عن وجود ظروف بيئية وأشخاص لا ييسرون الفرد النجاح والمنافسة بين الأقران في مجالات الحياة مما يزيد لديهم الشعور بعد الثقة.
- ضغط ولادة الأشقاء، كالشعور بالإحباط والقلق نتيجة شعور الشخص بالغيرة نتيجة اهتمام الوالدين بالأشقاء الآخرين.
- ضغط الإنتماء والصداقات، كالشعور بالإحباط والصراع والتوتر الناتج عن عدم إشباع الحاجة إلى التواد
- ضغط الجنس،كالشعور بالإحباط والتوتر والفشل في عدم إشباع الحاجة إلى الجنس – الإتصال الجنسي.

3. قائمة أهم الضغوط حسب (Lazarus) :

قدم "Lazarus " نقلا عن (على عسكر 2000،ص 71) قائمة للضغوط التي تواجه الفرد في حياته اليومية وتضمنت مايلي :

- المشاغل الصحية كالإصابة بمرض عضوي،القلق حول العلاج الطبي والتأثيرات الجانبية للأدوية.
- هموم شخصية منها الوحدة والخوف من مواجهة المسؤوليات.
- هموم العمل وتتضمن عدم الرضى الوظيفي، وانخفاض الدفعية والعلاقات السلبية مع زملاء العمل.
- المسؤوليات المالية مثل سداد القروض – الديون.
- مشكلات بيئية وتتضمن المشكلات الاجتماعية والأخلاقية، والضجيج وحركة المرور.
- مشكلة الوقت منها إنجاز أمور أكثر مما يسمح به الوقت المتاح للفرد، ومسؤوليات متعددة وعدم وجود وقت كاف.

4. قائمة أهم الضغوط المهنية حسب (David – Fontana) :

تتضمن ضغوط مثل عبئ المهنة، وغموض الدور، المواجهات المتكررة مع الرؤساء، وساعات العمل الطويلة، والعمل والضغوط الوقت والوقاية والشعور بالملل، ضغوط طبيعة العمل، وعلاقات الفرد مع الرؤساء أو الزملاء، والمسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل،والتوقعات العالية غير الواقعية للذات وظروف العمل الطبيعية كالضجيج، الحرارة والإضاءة (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 97).

5. مصادر الضغوط النفسية :

يعتبر النشاط الرياضي (التحكيم) من أكثر الأنشطة المرتبطة بالضغوط مع إختلاف أنواعها وشدتها، ونقصد بها عدم إدراك الحكم قدرته على الوفاء بالمتطلبات بين ماهو مطلوب منه إنجازه وبين قدرته على الإستجابة بنجاح لتحقيق هذه المطالب وإنجازها.

يمر الفرد خلال حياته اليومية بالعديد من المواقف الضاغطة التي تتطلب منه التلاؤم والتكيف معها، وهذه المواقف لها مصادر متعددة ومتنوعة، تعمل في آن واحد لتجعل الفرد العامل عرضة وضحية للضغط.

ومن هذه العوامل ما يعود لشخصية الفرد، ومنها ما يرتبط بالمتغيرات التي تحدث في حياته العامة، ومنها ما يعود إلى المؤسسة ومحيط العمل (عبد المنعم الحذفي، 1992،ص 25).

ولقد قسم العديد من العلماء والباحثين، ومن بينهم " سيلي " العوامل الضاغطة أو مصادر الضغط إلى ثلاث أقسام :

1.5.عوامل الضغط النفسي الجسدي :

مثل الأصوات المزعجة، الآلام الجسدية، الإصابات، الجروح والحوادث...الخ.

2.5.عوامل الضغط النفسية :

مثل القلق، الإنهاك، المخاوف ، الأخطار المهددة للحياة، الوحدة والإرهاق الفكري...الخ.

3.5. عوامل الضغط الإجتماعية :

مثل الصراعات المهنية، الظروف الحياتية والمعيشية الصعبة، الخلافات العائلية، صعوبة العلاقات الإجتماعية الشخصية وكذا العزلة الإجتماعية (النابلسي وآخرون، 1991،ص 257).

6.مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضي :

فالنسبة للرياضيين فإن مصادر الضغوط تتعلق بالقلق حول تطور الأداء وتطور قدرات الرياضي وما يحتاجه الرياضيون من نفقات مالية ومن وقت و إمكانيات للتدريب، وبما يثار نحو الموهبة من مشكلات وعلاقتها بالأداء أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة مثل وفاة أحد أفراد الرياضي. ويمكن تصنيفها إلى :

1.6.مصادر ضغوط موقفية :

هناك مصدرين رئيسين للضغوط الموقفية

1.1.6.الأهمية الموضوعية على الحدث :

كلما كان الحدث أكثر أهمية كلما كان أكثر إثارة للضغوط ولذا فإن موقف المنافسة على البطولة الرياضية يختلف عن المباريات العادية ضمن البطولة.

فالمباراة النهائية في رياضة كرة القدم تكون أكثر أهمية كحدث لفريقي النهائي، بينما لا يكون الأمر كذلك لباقي فرق المنافسة ولذا يجب الإستمرار في تقدير أهمية المشاركة في الأنشطة.

2.1.6. عدم الثقة – التأكيد بالنتائج المترتبة على الحدث:

إن عدم الثقة بالنتائج تمثل المصدر الموقفي الثاني للضغوط فغالبا لا يؤدي الشخص أى شيئ لا يثق به في نتائجه، فحينما يتم المقارنة بين نتائج موقفية لحدثين محددين فيكون هناك درجة قصوى من عدم الثقة بالنتائج والتقليل من الأحداث يكون حول ذلك، ثم يكون تقدير المعلم والمدرب الضروري لتقدير مدى الثقة في النتائج.

2.6. مصادر ضغوط شخصية :

يخصص بعض الأفراد كثير من المواقف بأنها هامة مع عدم الثقة في نتائجها، وهؤلاء يبدون بدرجة كبيرة من القلق أكثر من الآخرين، ولذا يكون هناك تصرفان شخصيان يرتبطان بردود أفعال قلق الحالة،وهم أصحاب قلق السمة المرتفع وتقدير الذات المنخفض، ويكون لهؤلاء قلق إجتماعي لبناء الجسم مرتفع وأصحاب قلق السمة المنخفض وتقدير الذات المرتفع يكون لديهم قلق إجتماعي للبناء الجسمي منخفض.

1.2.6. قلق السمة:

يعتبر قلق السمة عامل شخصي يوجه الفرد ليرى المنافسة والتقييم الإجتماعي كموقف أكثر أو اقل تهديدا، حيث يدرك الشخص مرتفع قلق السمة المواقف على أنها أكثر تهديدا ويشار القلق لديه أكثر من ذوي قلق السمة المنخفض .

2.2.6. تقدير الذات:

يرتبط تقدير الذات بإدراك الفرد للتهديد وبمدى مطابقة التغيرات في قلق الحالة، فعلى سبيل المثال الأقل ثقة وخبرة الأكثر قلق حالة اكبر من ذو تقدير الذات المرتفع وتكون إستراتيجيات تحسين الثقة بالنفس وسيلة لتقليل قلق الحالة كخبرة فردية.

3.2.6. قلق البناء الجسمي الإجتماعي :

يعتبر قلق البناء الجسمي الإجتماعي تصرف شخص يعرف بأنه " الدرجة التي يصبح الفرد عندها قلق حينما يلاحظ آخرون بناءه الجسمي "، وهذا يعكس إتجاه الفرد لأن يصبح عصبيا أو سريع الإدراك عند تقييمه جسمانيا، ويكون الأفراد ذو قلق البناء الجسمي الإجتماعي أكثر تقريرا لتعرضهم للضغوط خلال تقويم اللياقة وتكون خبراتهم أكثر سلبية فيما يتعلق بالتفكير في أجسامهم.(عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005،ص25-27-28).

3.6. مصادر أخرى للضغوط :

تأخذ هذه المصادر اتجاهين، الإتجاه الأول تكون فيه مصادر الضغوط من داخل الفرد والاتجاه الثاني تكون من خارج الفرد، وكلاهما ينمو فرديا ويمكن أن تتغير مصادر الضغوط، فقد يشعر الفرد في فترة من الوقت أن متطلبات الرياضة أو المنافسة كبيرة وأن القدرات التي يملكها الرياضي تمكنه من الوفاء بهذه المتطلبات، ويمكن أن يأتي الإحساس بالضغوط من مصادر مختلفة تتضمن :

- حينما لا يؤدي الفرد أداء جيدا في أداء سابق ممارسته.
- حينما تحدث أخطاء في الأداء والحزن من حدوث هذه الأخطاء.
- عدم تحقق تقدم أو أن معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة.
- ما يصدر من تعليقات أو توقعات للوالدين أو غيرهم.

- أساليب حصول المؤدي على معلومات التغذية الراجعة سواء من المدرب أو ذاتيا أو عدم كتابة المعلومات التي يتم الحصول عليها.
- أساليب الاتصال بين أعضاء الفريق الرياضي وتوقعاتهم أو شعور بالإنفصال عن الفريق.
- الهزيمة في ضوء متطلبات بدنية أو سيكولوجية يصعب تحققها.
- العلاقات الوظيفية خارج الرياضة ومتطلبات الدراسة والحياة الإجتماعية.
- في حالات المباريات الهامة أو الظروف الحيوية غير الملائمة.
- بيئة اللعب (مثل إختلف سطح الملعب، وسائل الانتقال).
- الهتاف السيئ ضد الفرد من الجمهور أو نقد السلبي من وسائل الإعلام.
- درجة مقدرة المنافس وتوقعات اللاعب لنفسه وتوقعات الآخرين له (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005،ص29-30).

كما تشكل العوامل الآتية المتسببة في إحداث الضغط النفسي لدى الرياضي بصفة عامة.

- المسؤوليات الأسرية التي يواجهها اللاعب (الضغوط البيئية الاجتماعية).
- مسؤوليات اللاعب في الرياضة سواء فردية أو جماعية (ضغوط ترتبط بالدور).
- توجهات الرياضي واهتماماته المستقبلية (ضغوط أنظمة الفرد الداخلية).
- طمأنينة واستقرار العمل الوظيفي للرياضي.
- ضغوط نوعية السلوك.
- العائد الرياضي وخاصة من الجانب المالي.
- عدم كفاية الوقت.
- نقص القدرة على الضبط في ضوء تحقق الأهداف (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005،ص30-31).

7. أثار الضغوط النفسية لدى الرياضيين:

حينما يقع الرياضيين في براثن الضغوط النفسية يتساقط العرق من راحتي اليد وقد يشعر بالإنقباض في المعدة، وهنا يتساءل الرياضي عن كيفية تحقق الإحتفاظ بقدراته لدفع مخاوف الفشل من ارتكاب أخطاء في الأداء وتحقيق النتائج المستهدفة، وهذا ما لايمكن تحقيقه في وجود حالة عصبية وزيادة القلق نتيجة تفسير ردود أفعال الموقف ونقص الثقة بالنفس في القدرة على القيام بالأداء المطلوب، نتيجة للتأثير السلبي بالإستجابة الضاغطة من المصادر المتعددة التي تبدد القدرة على التفكير، وتحدث إضطراب الأداء وتحقق نتائج لا عقلانية مع محاولة اعتقاد الأفراد في قدراتهم وإدراكها كحقيقة واقعة (عيد العزيز عبد المجيد محمد، 2005،ص 20).

تنجم عن الضغوط النفسية لدى الرياضيين جملة من الأثار نوضحها كما يلي :

1.7. الآثار المعرفية للضغط النفسي :

ويتمثل هذا التأثير في بعض المتغيرات مثل مدى الإنتباه، التركيز، الذاكرة، القدرة العقلية، صعوبة التنبؤ و الإستجابة ببطء (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005،ص 20).

2.7. الآثار السلوكية للضغط النفسي :

يرى أسامة كامل راتب 1995 أن من العلامات البارزة للضغط النفسي، سرعة الغضب والإنفعال، عدم الصبر،وحدة الطبع، وفقدان اللذة في التدريب وعدم الميل إلي بذل المجهود الجسدي، عدم القدرة على التحكم في أجزاء الجسم كالتحدث بسرعة، قظم الأظافر مضغ الشفاه، نتف الشعر، عبوس الوجه، فتح العينين وإغماضهما على نحو لا إرادي، الإرتعاش، كما للضغوط أثار أخرى تتمثل في اضطراب الأداء وضعفه والحركات الزائدة وكثرة الشكوى.

3.7. الآثار الفيزيولوجية (الوظيفية) :

يعتبر الضغط ضروريا كعامل محفز لتثبيث التوازن الداخلي والإيقاع البيولوجي للفرد.إلا أن الزيادة في الضغط أو مدة التعرض له والتي تتجاوز طاقات التكيف قد تؤدي إلى نشأة الأمراض وتطورها (رضا مسعودي، 2003،ص 51).

4.7. الآثار النفسية للضغوط :

إن البحوث والدراسات النفسية أجمعت على أن للضغوط أثار نفسية تتمثل في إضطراب الإدراك، وعدم وضوح مفهوم الذات للفرد، كما أن ذاكرته تضعف وتصاب بالشتات، ويصبح أكثر قابلية للمرض النفسي والجسمي. و أن تكرار الضغوط يؤدي بالفرد إلى الغضب والخوف والحزن والشعور بالإكتئاب والشعور بالخجل والغيرة، وكراهية الذات، وضعف الأنا وتصدع الهوية والميل للإغتراب (حسن الموسوي، 1998،ص 124).

خلاصة :

عالج هذا الفصل من البحث بعض مصادر وأثار الضغط النفسي والتي نعتقد أن لها صلة بالضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم، حيث تم تضمين جميع المسببات الضاغطة في القلق حول تطور الأداء وتطور قدرات الحكم وما يحتاجه الحكام من نفقات مالية ومن وقت، وإمكانيات للتدريب وبما يثار نحو الموهبة من مشكلات وعلاقتها بالأداء التحكيمي أو الخبرات المرضية من خارج الرياضة مثل وفاة أحد أفراد الحكم.

كما تضمن هذا الفصل عوامل الضغط النفسي لدى الرياضيين بإعتبار أن الحكم هو رياضي مثل كل الرياضيين ومن جملة هذه العوامل : عوامل متعلقة بالعمل والمنظمة، والعوامل النفسية الإجتماعية المتعلقة بالفرد، وكل هذه العوامل تتفاعل في سياق متتابع محدثة التكيف واستعادة الإتزان الحيوي، أو التعرض لمستويات متفاوتة من الضغوط النفسية. وعندما تتجاوز هذه العوامل طاقات لدى الحكم ينتج عن ذلك جملة من الآثار والنتائج السلبية،حيث تظهر أعراضها مع استمرار الضغوط التي تتجاوز طاقة الحكم على التكيف. كما لا يظهر جميعها في وقت واحد ولا لدى جميع الأشخاص، إلا أننا حاولنا جمع ماتسنى لنا من الآثار والنتائج الناشئة عن سوء التكيف مع الضغوط النفسية، مما يستوجب على القائمين على سلك التحكيم والباحثين القيام بتشخيص دقيق بإستخدام طرق وأساليب علمية مختلفة، بهدف تشخيص ومعرفة مسببات الضغوط لدى حكام كرة القدم والآثار المترتبة عنها من اجل وضع استراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط أو الحد من زحفها، بل الإستفادة منها في عملية الإرشاد النفسي لدى حكام كرة القدم.

الفصل الرابع

استراتيجيات وأساليب

مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد:

بعد معرفة ماهية الضغوط النفسية من مصادرها المختلفة ودراسة مراحلها والنظريات المفسرة لها، و نظرا للآثار السلبية التي قد تحدثها على الرياضيين بصفة عامة وعلى الحكام بصفة خاصة، فانه وجب على المشرفين على سلك التحكيم الرعاية النفسية للحكام، و ذلك بوضع آليات و استراتيجيات من اجل إدارة الضغوط في حالة حدوثها، ومعالجة نتائجها السلبية أو الوقاية منها.

ويقصد باستراتيجيات مواجهة الضغط بـ: تلك الجهود الصريحة التي يبذلها الفرد لكي يسيطر على، أو يجد من، أو يدير، أو يتحمل مسببات الضغط التي تفوق طاقته الشخصية، أما على مستوى المنظمة فتتمثل في مجموعة القرارات التي تتخذها الإدارة للسيطرة على مسببات الضغط أو التخفيف من آثارها الضارة على كل من الأفراد والمنظمة (لطفي راشد محمد، 1992، ص 146).

إن استخدام هذه الأساليب يعني التعبير عن الكيفية التي نفكر بها في الأحداث والطريقة التي تستجيب بها للأحداث المسببة لهذه الضغوط مما يعكس فهم طبيعة هذه الضغوط (عبد العزيز عبد المجيد، 2005 ،ص 46).

سنقوم في هذا المبحث بتقديم تعريف استراتيجيات المواجهة وعرض أهم استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي، وعرض الأساليب التي يمكن استخدامها للتعامل مع الضغط، وأخيرا دور الحكم في مواجهة تلك الضغوط.

1.تعريف استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية COPING:

تعرف أساليب التعامل مع الضغوط بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم، ويعرفها كل من لازاروس ولونيارLAZARUS و LAUNIER (1978) نقلا عن (coussougelicetal, 1998,p 89) بأنها مجموع المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة وتسير المتطلبات الخارجية أو الداخلية الخاصة، والتي يدركها الفرد بأنها مهددة وتتجاوز الشخصية.

*جذور مصطلح الكوبينCoping:

تعود أصل كلمة "الكوبين Coping" إلى الاشتقاق من الكلمة الانجليزية to cope، والتي تعني كل أنواع النشاط الايجابي كالتحدي والمقاومة والكفاح والصراع والتغلب على المشكلات والمصاعب، أما في اللغة الفرنسية فتعني مواجهة الشيء Faire face.

كما يترجم البعض الآخر هذه الكلمة "Coping" باستراتيجيات المواجهة، أو أساليب أو طرق المواجهة، وقد تشير إلى التوافق أو التعامل مع المشكلات والتغلب على الضغوط أو معايشة الضغوط (يوسف جمعة، 2000 ص 69).

2.تصنيف لازاروس lazarus لاستراتيجيات المواجهة:

حدد لازاروس تصنيفين عريضين لمواجهة الضغط النفسي، هما المواجهة النشيطة والمتمركزة حول المشكل والمواجهة السلبية والمتمركزة على الإنفعال المصاحب للمشكل، وهذا بالإستناد إلى وظيفتين رئيسيتين لإستراتيجيات الإستجابة للضغط، وهي ضبط التوتر والضيق الإنفعالي أو تغيير المشكل الذي يسبب الإنزعاج والضيق وسنعرضها فيما يلي:

1.2.المواجهة النشطة (المتمركزة حول المشكلة):

وفيها يتم السعي لتغيير المواقف مباشرة لإستيعاب أو إستبعاد مصادر الضغوط والتعامل مع آثار المشكلة ومن أساليب هذا النوع:

- البحث عن معلومات، الحصول على نصيحة من شخص ما، للوصول إلى حلول للموقف.
- إتخاذ إجراءات لحل المشكلة من خلال إعداد خطة بديلة وتعلم مهارات جديدة للتعامل مع الموقف والتغلب على المشكلة (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005 ص 46).

2.2.المواجهة السلبية (المتمركزة على الإنفعال المصاحب للمشكلة):

تعتمد المواجهة في هذه الحالة على الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم إنفعاله عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة، أي التنظيم الإنفعالي المركز على التعامل مع الخوف، والغضب أو الشعور بالذنب، وتتضمن المواجهة التي تركز على الإنفعال مواجهة سلوكية وإنفعالية، ومواجهة معرفية إنفعالية (شريف ليلى، 2002 ص68).

ومن أساليب هذا النوع:

- التنظيم الوجداني من خلال معايشة الإنفعالات وعدم الإنشغال بالإنفعالات وعدم الإنشغال بالإنفعالات المتصارعة والتحكم الإنفعالي.
- التقبل المذغن، ويتمثل في الإنتظار لبعض الوقت لمحاولة التغلب على المشكلة مع توقع الأسوأ أو الإقرار بعدم إمكانية عمل شيء.

- التفريغ الإنفعالي بالتغييرات الكلامية، البكاء، التدخين، وزيادة الكل (عبد العزيز عبد المجيد محمد 2005 ،ص 46،47).

3. أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

يمكن إستخدامها للتعامل مع الضغط، والتي بواسطتها يمكن أن نحد أو نتخلص من العوامل و المؤثرات التي تؤثر على الأداء والحياة بصفة عامة، وتحقق هذه الأساليب أفضل مواجهة للضغوط إعتمادا على الطريقة التي تؤثر بها الضغوط في خبراتنا فسيولوجيا، معرفيا وسلوكيا.

1.3.الأساليب الفسيولوجية:

تعد هذه الأساليب من أفضل أساليب إدارة الضغوط من خلال إستخدام تدريبات التنفس و الإسترخاء، حيث يسهل مركز التنفس في المخ العلاقة الوظيفية مع مراكز الإشارة، ولهذا يعتقد ثبات وإستقرار وراحة النفس الذي يؤدي لتحسن الإسترخاء وتقليل التوتر، ويتطلب أسلوب التنفس العميق (الأسلوب الفسيولوجي الأولي) ما يلي:

- الجلوس في مكان هادئ و غلق العينين.
- أخذ شهيق عميق مرتين وإخراج الزفير ببطء.
- الاستنشاق بعمق قدر الإمكان، إمساك النفس ثانية بطريقة بطيئة متحكم فيها، يخرج الزفير.
- يكرر ذلك حينما يشعر الفرد بأحد أعراض الضغوط ويؤدى الأسلوب قبل النوم في العمل وفي المنزل أو أي مكان آخر. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 47-48).

الأسلوب الثاني يطلق عليه الإسترخاء التقدمي، تقوم فكرته على أهمية أن يتعرف الرياضي على الفرق بين الإحساس بالتوتر عن الإنقباض العضلي والإحساس بالإسترخاء عند إنبساط عضلات الجسم، ويطلق عليه الإسترخاء التعاقبي أو التدريجي، لأنه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يشمل المجموعات العضلية الرئيسية للجسم ككل (أسامة كامل راتب، 2004، ص 654).

ولممارسة هذا الأسلوب الإسترخائي نتبع الخطوات التالية :

- يحدد مكان هادئ مظلم ويحسن الممارسة قبل النوم.
- إستلقي وأغمض عينك وتصور شيء يحقق لك الإسترخاء، خذ تنفس عميق مرات عديدة.
- أحدث إنفاضا لمجموعة عضلية بادئ بأصابع القدمين ثم إتجه إلى الرأس.

- يكرر الإنقباض ثم الإسترخاء لكل المجموعات العضلية بالجسم مع الإستقاظ بإسترخاء المجموعات العضلة التي تم انقباضها وإسترخائها.
- بعد إكتمال الإسترخاء لكل المجموعات العضلية بالجسم يكون الوقت مناسبا لإدخال التصور لمحاولة رسم صورة لموقف يكون الفرد فيه معرضا للضغوط.
- بعد إكتمال الإسترخاء والتصور، تصور وجود بداية للحماس والحيوية في كل الجسم، ثم يعاد شحن المجموعة العضلية بالطاقة.
- يتم ممارسة هذا الأسلوب في كل وقت تشعر فيه بتوتر المجموعات العضلية (عبد العزيزعبد المجيد محمد، 2005، ص 49).

التغذية الراجعة الحيوية:

يستخدم أسلوب التغذية الراجعة الحيوية بغرض مساعدة الرياضي السيطرة والتحكم في الإستجابة الفسيولوجية أو اللاإرادية للجسم، وتزداد أهمية هذا الأسلوب وخاصة مع الرياضيين الذين يفتقرون إلى مقدرة الإحساس والوعي بما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية، وتبدو فائدة إستخدام التغذية الراجعة الحيوية بإعتبار أنها رسائل خارجية تستخدم لمساعدة الرياضي على معرفة إستجابات الوظائف الحيوية للجسم مثل معدل نبض القلب أو معدل التنفس (أسامة كامل راتب، 2004 ،ص 657-658).

إضافة إلى ما سبق فإن عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005 يشير إلى أن هناك خمس أنواع من التغذية الراجعة الحيوية:

أ- التغذية الراجعة الحيوية الحرارية: حيث تشير درجة حرارة الجسم مؤشر للتوتر العام والتعرض للضغوط

ب- التغذية الراجعة الحيوية الكهربائية: حيث ينتقل التيار الكهربائي من منطقة إلى أخرى بسرعة عند وجود رطوبة على سطح الجلد نتيجة لزيادة إفراز العرق عند التعرض للضغوط النفسية.

ج- التغذية الراجعة الحيوية للدورة الدموية: حيث يقاس معدل ضربات القلب وتدفق الدم لإعطاء الرياضي معلومات عن ضغط الدم في حالتي الإنقباض والانبساط قبل الأداء وخلال الأداء للإستفادة بها في تعلم الإسترخاء.

د- التغذية الراجعة الحيوية للعضلات: وفيها يتم قياس النشاط الكهربائي للعضلة، ثم تعطي للرياضي لإستخامها في خفض التوتر العضلي.

هـ- التغذية الراجعة الحيوية للمخ: حيث يقاس نشاط المخ في كل ثانية لإستخدام هذه المعلومات في التدريب على الإسترخاء (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005 ،ص 49-50).

2.3.الأساليب المعرفية:

إن الإكتشافات العلمية لعقل الإنسان تبدو مذهلة، ومن ذلك أن الإنسان يفكر حوالي 45000- 60000 ألف فكرة في اليوم، ونوعية الأفكار تزداد أهميتها في الرياضة حيث يتأثر الأداء بجزء من المائة في الثانية، وإن الأفكار التي تسيطر عليك (5-10 دقائق) قبل المسابقة يمكن أن تؤثر بدرجة كبيرة في مستوى أدائك إذا كانت جميع الأفكار سلبية قبل المنافسة فإن النتيجة المتوقعة للأداء تكون سلبية كذلك.

إن مثل الحديث السلبي مع نفسك بصوت مسموع أو صوت خافت، أو مجرد أفكار دون التعبير اللفظي يسبب نوعا من الضغوط النفسية السلبية نتيجتها زيادة درجة القلق والتوتر النفسي (أسامة كامل راتب 2004 ،ص 663).

ونستعرض فيما يلي بعض هذه الأساليب الأكثر شيوعا لمواجهة الضغوط:

1.2.3: أسلوب التأمل:

التأمل له جذور ممتدة في الثقافات الشرقية مثل الهند والصين، ولكن أصبح أكثر شيوعا وإنتشارا في الثقافات الغربية، ويهدف التأمل إلى مساعدة الشخص في تحقيق السيطرة على إنتباهه حيث يستطيع أن يختار الأشياء التي يريد التركيز عليها بدلا من التشتت بين مثيرات البيئة العديدة، إنه بمثابة محاولة إخلاء العقل من التفكير أو التخلص من الأفكار المشتتة (أسامة كامل راتب، 2004 ص 599).

تتلخص خطوات التدريب على التأمل لمواجهة الضغوط العقلية فيما يلي:

- غلق العينين في وضع الجلوس والتأمل لمدة لا تتجاوز 20 دقيقة.
- بعد فتح العينين بفترة حوالي 15 دقيقة يتم أداء إنقباض عضلي لليد اليسرى.
- تؤدى تدريبات التأمل من الحركة.

- إعادة التركيز وملاحظة الأفكار.

ويمكن زيادة فاعلية هذا الأسلوب بالتدريب على تركيز و الانتباه على ميزات مثل:

- التركيز البصري على هدف ثابت.
- إستخدام كلمة أو كلمتان لا تثير إنفعالات لتركيز الإنتباه وهذا ما يعرف بالمانترا.
- إستخدام التنفس من الأنف بعمق والتركيز على هواء الشهيق والزفير (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005 ،ص 52-53).

2.2.3: أسلوب الإيحاء الذاتي:

يعتبر هذا الأسلوب ظاهرة ثنائية تتكون من تثبيت الإنتباه والإسترخاء في نفس لحظة حالة الإيحاء الذاتي الذي يتم في 04 خطوات هي: التثبيت، الاسترخاء، القابلية للتأثير وتكرار الاقتراحات.

وللتدريب على الإيحاءات نتبع الخطوات التالية :

- الإسترخاء العقلي مع أو بدون الإسترخاء العضلي.
- التدريب على العزل.
- تعليم التحكم في العمق والسرعة.
- الإقتران الشرطي بالرموز.
- تقديم الحجرة العقلية وتعليم إستخدامها.
- تعليم برمجة الأهداف.
- تعليم خفض تأثيرات ما بعد الإيحاء (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص 53-54).

3.3: الأساليب السلوكية:

يمكن إستخدام الإستراتيجيات السلوكية لصد المواقف الضاغطة التي نتعرض لها بسبب إدراك الكثير من المسؤوليات وعد كفاية الوقت وتتضمن هذه الأساليب:

1.3.3: وضع الأهداف:

- حدد أهداف سلوكية خاصة تشمل اليوم، الوقت، الموقف.
- هل هذه الأحداث السلوكية واقعية وتشكل تحدي ؟
- هل هذه الأهداف ممكنة القياس لتحديدها وتحديد مدى التقدم فيها ؟
- يمكن التفكير في الأسباب المقبلة التي يمكن أن تدمر هذا الهدف.
- حدد كيفية مكافأة الذات على إنجاز هدف تغير السلوك.

2.3.3.إدارة الوقت:

- عمل قائمة بالمسؤوليات اليومية على مدى أسبوع ثم على مدى شهر وأخيرا عام.
- يجب مراجعة هذه القائمة وترتيبها وفق أهمية كل موضوع.
- يحدد وقت لكل مهمة ويجب أن يكون هذا الوقت أطول قليلا من الوقت المتوقع لإكمالها.
- يجب عمل مفكرة يومية وسجل ما تم إنجازه دون شغل كل وقت اليوم.

3.3.3.تطوير وتحسين النظام اليومي المعتاد:

- يفضل تكوين دورة مسبقة للأحداث ولتكن خاصة وتتميز بالمرونة لإعداد العقل والجسم، ليمكن الاختيار عند إعداد قائمة الأعمال اليومية لتحقيق الاستمتاع بها، من خلال تجنب الإفراط في الأعمال ليصبح أنسانا آليا تؤدي مهام متعددة ووقت قليل لإدراكها.
- أن بروفيلك للضغوط يزودك بمعلومات تغذية راجعة هامة عن العوامل التي يمكن أن تؤثر على قدرتك لمواجهة هذه الضغوط وتحقيق الإلتزام والتطوير لخطة الأداء لإدارة هذه الضغوط (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2005، ص54-55-56).

4.التوجيه والإرشاد النفسي للحكم:

نظرا للحياة العصبية التي يعيشها العالم حاليا نتيجة التطور العلمي في مختلف المجالات وما يصحبه من تأثيرات بالإضافة إلى الصراع النفسي بين الفرد والمجتمع للوصول إلى ما يتمناه، فقد أصبح العامل النفسي عاملا مؤثرا في أداء الفرد نحو الفشل أو النجاح (مصطفى كامل محمود، 1998، ص 62)، وما طبيعة عمل الحكم يرتبط بالعديد من العوامل التي تتميز بالانفعالات، كالقلق

والتوتر والإستشارة الانفعالية والفسيولوجية والضغط النفسي، والتي قد تؤثر على كفاءة الحكم وعدم قدرته على أداء عمله على الوجه الكامل بل وأكثر من ذلك تؤدي إلى فقد ثقته بالنفس، وتكوين مفهوم سلبي نحو ذاته، ويتعرض إلى الصراع النفسي من حيث إستمراره في التحكيم أو إعتزاله.

ولذلك دخل الإعداد النفسي مجال الرياضة مثل الإعداد الفني والبدني بعد إقتناع المسؤولين بجدواه نحو الوصول إلى مستويات أعلى، بل وأصبح علما يستفيد منه المدربون واللاعبون والحكام حتى أن البعض يوليه أولوية في الترتيب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي تقوم بدور فعال في الأداء (مصطفى كامل محمود، 1998 ،ص 62).

ونتيجة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الحكم فإنه يصل إلى حالة معينة يطلق عليها «الإحتراق النفسي»، الذي يقصد به الإجهاد البدني والإنفعالي والعقلي الذي يشعر به الحكم نتيجة الضغوط الواقعة عليه والتي ترتبط بمجال التحكيم، ومنها الضغوط المرتبطة بالتدريب، القائمين على سلك التحكيم، ضغوط إدارة المباريات، والضغوط المتعلقة بالجمهور ووسائل الإعلام والضغوط المتعلقة بالعائد المالي، وضغوط مرتبطة بإتجاهات الأسرة نحو ممارسة التحكيم، وغير ذلك من الضغوط والتي تظهر تأثيراتها في عدم نجاح الحكم في إدارة المباريات وإعتزال بعض الحكام سلك التحكيم.

ويستطيع الحكم الإستفادة من الإخصائي النفسي الرياضي للتغلب على« الإحتراق النفسي» وذلك بالإستفادة من الدعم النفسي وإرشادهم بأسلوب ودي بعيد عن الرسميات خلال فترات الضغط الشديدة، وتقديم له برامج وقائية من الضغط النفسي، حيث تهدف هذه البرامج لمساعدة الحكم على فهم الضغوط النفسية وأبعادها المختلفة وأساليب التعامل معها بشكل يساعد على القيام بخطوات عملية، وقد تشمل هذه البرامج ندوات وجلسات ودورات تدريبية، كما تتضمن إجراء مراجعة دورية للحكام الذين يعانون من ضغوط نفسية لإتخاذ الإجراءات الوقائية.

خلاصة:

تم في هذا الفصل إبراز دور المشرفين على الرعاية النفسية للحكام وذلك من أجل وضع آليات وإستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية في حالة حدوثها لدى الحكام، ومعالجة نتائجها السلبية أو الوقاية منها وذلك بتجنب المسببات، كضغوط تحكيم المباريات، أو التدريب العشوائي وضغوط وسائل الإعلام والجمهور وتطرقنا إلى:

تقديم تعريف إستراتيجيات المواجهة وعرض أهمها وكذى الأساليب التي يمكن إستخدامها للتعامل مع الضغط النفسي، وأخيرا دور الأخصائي النفسي الرياضي في تقديم برامج من اجل مساعدة الحكام في فهم الضغوط النفسية وأبعادها المختلفة وأساليب التعامل معها وكيفية إدارتها.

الفصل الخامس

الحكم والتحكيم في كرة القدم

تمهيد :

فرضت كرة القدم نفسها كوسيلة تربوية وثقافية تمارس وفق أسس وقوانين تنظيمية تحكم موضوعاتها الإدارية والفنية والتنافسية، والتحكيم عامل من العوامل المهمة في ممارسة وتطوير هذه الرياضة ولا يمكن الإستغناء عنه، إذ فرض نفسه وفرضته الحاجة والأهمية التي يكتسبها في جعل كرة القدم مشوقة وممتعة ومثيرة.

إن التحكيم مهمة ليست بالسهلة مهما كانت مستويات مباريات كرة القدم، ففي نهاية كل أسبوع عدد كبير من الحكام المنخرطين في عالم كرة القدم يكونون في الموعد والمكان المناسب **لإدارة** المباريات التي تنظم من طرف الجمعيات الرياضية، يتميزون بالاستقامة ويكرسون أوقاتهم من أجل مباراة شريفة وعادلة.كما يتميزون بالكفاءة في عملهم، نزهاء في قراراتهم، مرنون في سلوكهم، وأعون بمهمتهم، واثقون من أنفسهم، ملمين بقواعد وقوانين رياضة كرة القدم.

1. تاريخ ونشأة التحكيم في العالم:

كرة القدم لعبة رياضية جماعية، عرفت عند الصينين حوالي القرن الرابع قبل الميلاد، وكانت تمارس في التدريبات العسكرية لما فيها من روح التنافس والإقدام.

وقيل إن هناك وثائق تؤكد أن قدماء المصريين والبابليين قد مارسوا هذه اللعبة، كما ادعى منشأها عدد كبير من البلدان منها الصين وبابل ومصر، وروما والإغريق، ولكن الذين حضنوا هذه اللعبة هم الإنكليز، وطوروها ووضعوا لها القواعد، فسحرت الشعب الإنكليزي الذي راح يمارسها في الشوارع والمدارس، مما أجبر الملوك على محاربتها بسبب إنصراف الشباب عن تعلم الفروسية ورمي القوس مما يؤدي إلى ضعف الدولة الحربي.

وإستمرت هذه المحاربة إلى أن جاء الملك « شارل الثاني» فسمح بممارستها بعد أن قننت ونظمت ومن ثم إنتشرت في معظم أنحاء أوروبا (بسام سعد، 1988، ص 208-209). مع مرور الوقت أصبح الفوز بالمباريات يكتسي أهمية، لذا فقد أضحى من الضروري البحث عن أشخاص قادريين على إتخاذ قرارات هامة تساعد على سير المباريات مع الإلتزام بالحياد، وكان من الصعب العثور على الشخصيات التي اصطلح عليهم في بادئ الأمر « السلاطين » « les empires » وهذه الكلمة مستمدة من المصطلح الفرنسي القديم « nomper» والذي يعني بالعبارة « الشخص الوحيد ».

لكن وجود شخص يرضى الفريقين لم يكن بالأمر الهين وكان أول حكم هو " شلوت ونهام ومعه شخصين كل منهما يعينه قائد الفريق، وذلك برضا الحكم، إذ يسير الحكم المقابلة من خارج الميدان ويصفر

الأخطاء التي يغفل عنها السلاطين، وبقي التحكيم يشهد تطورات كثيرة شأنه في ذلك شأن باقي الميادين الرياضية وذلك مسايرا للتطورات الرياضية.

ففي سنة 1989 إدارة اللعب عدلت وجددت القانون فأصبح الحكم له الصلاحية في مراقبة الوقت وله الصلاحية في طرد اللاعب ونقل إسمه إلى الفدرالية وهذا بدون طلب أو إذن من الحكمان المساعدان، بعد ذلكــ تدخلت اللجنة العالمية بإسناد مهمة للقيادة إلى حكم وحيد في وسط الميدان والحكمان الآخران على التماس محتفظين برايتهما محددين بذلكــ تجاوز الكرة عن خط التماس، وكان للحكم الرئيسي السلطة في الطرد والإنذار والإعلان عن المخالفات وضربات الجزاء بكل نزاهة وبكل شفافية وهذا من القانون الجديد المادة 12 (حسين عبد الجواد، 1984،ص 19).

ولتطوير وضعية الحكام في الملعب قام" فريدريك وايل" بإنشاء جمعية سنة 1893 بلندن مع "فورد"، وذلك بهدف تكوين الحكام بمعاهد خاصة وتحضيرهم لنيل مكانة هامة في كرة القدم، فهم خدام اللعب، فقد كانوا يعوضون ماليا عند تنقلاتهم.

وأول كتاب « REFEREES CHARTS »1896 ساعدت كثير من الحكام للحصول على هذا الكتاب الدعية في كل موسم وهو ينظم القوانين الهامة والمفيدة، والتي تعرض كل سنة للمناقشة وهذا مرة واحدة كل سنة ابتداء من سنة 1935.

في هذه السنة بالذات تم تجريب حكمين في مقابلة واحدة وهما الدكتور" W.BARTON و E.WOOD وتموقع كل واحد في منتصف الملعب، حيث تم إسناد إدارة اللعب لهذين الحكمين لكن التجربة لم تكن ناجحة لتطلبها مصاريف كثيرة (رشيد مجيبة،1995، ص 10).

أثناء الألعاب الأولمبية سنة 1967 بالمكسيك بدأ الحكام استعمال البطاقات الصفراء والحمراء وإستمدت من طرف الفيفا يوم 19 و20 سبتمبر 1968 إثر اجتماع اللجنة الدولية للحكام، وأعطت للفيدراليات الوطنية السلطة في استعمالها، أي أنها اختيارية بالنسبة للمسابقات الوطنية الداخلية لكن إستعمالها يكون إجباري في المنافسات التي تشرف عليها ألفيفا.

2.المراحل الهامة في تاريخ التحكيم في كرة القدم:

1863: تأسيس أول جمعية تسهر على قطاع التحكيم في إنكلترا.

1863: أطلق أول مرة إسم حكم بعد أن كان يلقب السلاطين LES EMPIRES.

1870:وضع قانون التسلسل.

1871: أول منافسة على الكأس بين جهوي بريطانيا حيث طبقت فكرة الحكم المحايد والحكمان المساعدان.

1886: تأسيس الادارة الدولية التي اعتمدت 14 قانون للعبة.

1878: إستعمال الحكم للصافرة.

1881-1882: إعطاء الصلاحيات للحكم في إحتساب الهدف أو رفضه.

1883: تحديد مسؤولية الحكم.

1888: أول مقابلة إحترافية للرابطة الإنكليزية.

1889: تعديل صلاحيات الحكم في ضبط الوقت، حق الطرد.

1891: توزيع مهام الحكام: حكم فوق الميدان والحكمان الآخران على خط التماس.

1893: تأسيس جمعية لتكوين الحكام في لندن.

1906: تعديل القانون رقم 12 وذلكـــ بإدراج الروح الرياضية عليه.

1908: أول مقابلة دولية بإدارة ثلاث حكام.

1930: أول بطولة عالمية لكرة القدم بالأورغواي بإدارة حكام يحملون الشارات الدولية لأول مرة.

1935: الإتفاق على إثراء ومناقشة قوانين اللعبة مرة واحدة في السنة.

1968: إعتماد إستعمال البطاقات الصفراء والحمراء من طرف الفيفا

1970:يسمح بإستبدال اللعب.

1990:تطوير التسلسل.

1992:تنظيم أول مباريات كأس العالم النسائية.

1995:السماح بإجراء ثلاث تبديلات.

1994:اعتماد حكم رابع في كل المباريات.

1998:الخطأ المعتمد من الخلف يستوجب البطاقة الحمراء.

2006:تغيير الاختبارات البدنية للحكام.

3.تاريخ التحكيم في الجزائر:

يرتبط تاريخ التحكيم في الجزائر بتاريخ كرة القدم الجزائرية التي كانت تكتسب شعبية كبيرة أثناء فترة الاستعمار لما لها من أهمية في الدفاع عن الهوية العربية الإسلامية، ونظرا للظروف الصعبة التي كان يعيشها الشعب الجزائري تحت الإحتلال الفرنسي، وقد كان الفضل للشيخ "عمر بن محمود علي رايس" الذي أسس عام 1895 م أول فريق رياضي جزائري تحت إسم "طليعة الحياة في الهواء الطلق".

ويمكن تقسيم تاريخ التحكيم الجزائري إلى مرحلتين:

1.3.مرحلة الاستعمار:

تمتد هذه المرحلة حتى الاستقلال حيث كان التحكيم مهيكل ومنظم من طرف مجموعة من المكونين المختصين، المتميزين بمستويات لبأس بها من حيث التحكم الجيد في المعارف القانونية والفنية وحتى النفسية، ولم تقتصر هذه الفترة على الحكام الفرنسيين فقط بل كان هناك حكام جزائريين من أمثال « بن ذهيبة، بن شداد ».

كانت تتواجد ثلاث رابطات جهوية « وهران، الجزائر، قسنطينة » كل رابطة يرئسها مهندس تقني فرنسي، حيث كان الحكام الجزائريون المسلمون يحرمون من إدارة مباريات المستويات العالية بل كانت مقتصرة على إدارة مباريات القسم الشرقي فقط، ونظرا لتميز الحكام الجزائريين بالكفاءة العالية كانت تسند لهم المباريات الصعبة والهامة أو للثلاثي الفرنسي المشهور أنذاك وهم" فابر FABRE" من وهران، و" جاكونو "JACANO من سكيكدة وإيشكو« ECHECO » من الجزائر.

في 04 أفريل 1950 صدر قرار جبهة التحرير الوطني بمقاطعة الأنشطة الرياضية والإنسحاب الكلي من كل النشاطات الرياضية، لم يتوانى الحكام الجزائريين في تلبية نداء الواجب،

حيث عرفت بطولة رابطة الشمال الإفريقي والكأس إضطربا كبيرا وهذا لغياب الحكام الجزائريين عن الميادين وإلتحقاهم بصفوف الجيش في حرب التحرير (عبدي بوشويكة، 1991،ص 78).

2.3. مرحلة الاستقلال:

التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر يعود إلى عام 1962 مباشرة بعد الاستقلال حيث شهدت كرة القدم ببلادنا مرحلة جديدة، أين نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31 أكتوبر 1962 وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور معوش محمد، وقد شارك في هذه الدورة كل من الوداد البيضاوي، الترجي التونسي، إتحاد الطرابلسي الليبي و بمشاركة الحكم الدولي الجزائري ألحاج خليفي (فاف نيوز، 2004 ،ص 14).

بعد هذه الدورة نظمت بطولة ما بين الرابطات وهران، الجزائر، قسنطينة من طرف بعض الشباب المتطوعين والحكام ثم بعد ذلك أنشأت الإتحادية الجزائرية لكرة القدم وإعتمدت من طرف الإتحاد الدولي لكرة القدم قبل حلول عام 1963، فكانت أول بطولة وطنية لموسم 1963/1962 ونال لقبها إتحاد العاصمة وأول كأس فاز بها إتحاد سطيف بإدارة حكام جزائريين. (Echibek Annuaire**Foot-ball algérienne 1996 p 28)

نظرا لأهمية التحكيم أنشأت اللجنة المركزية للتحكيم C.C.A بترأس الدكتور" محمد معوش" لأجل تكوين وتطوير هذا القطاع، حيث إعتمد أنذاك على طريقة في التكوين وهي طريقة التربصات و الملتقيات، وكان أول تربص تكوين الحكام حسب الجريدة الرسمية الإتحادية الجزائرية لكرة القدم لسنة 1964 من 07 إلى 13 جوان 1964 ببن عكنون والثاني من 23 إلى 25 أكتوبر 1965 بسيدي موسى.

في سنة 1975 إعتزل الحكم الدولي الحاج خليفي التحكيم بعد إدارته للمباراة النهائية في إطار كأس الجزائر، والتي دارت بين مولودية وهران ومولودية قسنطينة وتوليه إدارة شؤون اللجنة المركزية للتحكيم. حيث إعتمد على تكوين الحكام والمكونين (الحاج خليفي، 1990، ص 08).

منذ هذا التاريخ تكون العديد من الحكام لملئ النقص الفادح في عددهم ولضمان السير الحسن للبطولة بشتى أقسامها الأول، الثاني، الجهوي، الولائي وذلك بإسناد هذه العملية للجان الولائية للتحكيم، وحسب إحصائيات الإتحادية لسنة 2000 م فإن هناك نقص في عدد الحكام بحوالي 35 ثلاثي أي ما

يعادل 105 حكم على المستوى المركزي (FAF. C.C.A. élement d'analyse 03/0 6/20 00 p 02)

.

لقد كان للحكم الدولي السابق. بلعيد لكارن والذي شارك في نهائيات كأس العالم لسنة 1982، الفضل الكبير في بروز حكام شباب في نهائيات كؤوس إفريقيا من أمثالهم « دحو كريم » « حراز ميلود » سنة 1998 بمشاركته في كأس العالم لسنة 2006، وذلك بإعتماد السيد لكارن على سياسة التكوين الموجه للشباب خاصة. ومع هيكلة اللجنة المركزية للتحكيم من طرف الحكم الدولي

« رشيد مجيبة » أصبحت للاتحادية الجزائرية لكرة القدم مديرية فنية وطنية للتحكيم، تتولى شؤون التحكيم من جميع جوانبه المتعلقة بالتكوين و التطوير، حيث وصل عدد الحكام على المستوى المركزي 350 حسب إحصائيات الإتحادية لسنة 2008.

بيوركينا فاسو و " بنوزة محمد " و" حيمودي جمال" بغانا سنة 2008 و "جزار إبراهيم ".

4. مواد القانون الدولي لكرة القدم:

جاءت مواد القانون الدولي للعبة كرة القدم متسلسلة من المادة الأولى إلى المادة السابعة عشر تطبق في كل ميادين كرة القدم العالمية، وهي بشكل خاص تمارس منذ زمن طويل، وهناك مادتين أساسيتين الخامسة والسادسة أصحابها يسهران على تطبيق المواد المتبقية، فهم بمثابة السلطة والهيئة التنفيذية لتطبيق باقي مواد القانون.

1.4. المادة الخامسة: (الحكم)

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق في المباراة التي يتم تعيينه فيها.

صلاحيات وواجبات الحكم:

- ينفذ مواد قانون اللعبة
- يقود المباراة بالتعاون مع الحكمين المساعدين ومع الحكم الرابع حين يتطلب الأمر
- أن يتأكد من أن الكرة المستعملة في المباراة، تعني بشروط المادة الثانية.
- يوقف اللعب، يعلق أو ينهي المباراة وذلك حسب قناعة بسبب أي مخالفة لمواد القانون.
- يتخذ الإجراء التأديبي ضد اللاعبين المدانين بمخالفات إنذار أو طرد

- الأخذ بنصيحة مساعديه فيما يتعلق بالأحداث التي لم يشاهدها بنفسه.
- يقدم تقريرا عن المباراة إلى الجهات المختصة، يتضمن معلومات عن أي إجراءات تأديبية ضد اللاعبين.
- تعتبر قرارات الحكم المتعلقة بالحقائق والوقائع المتصلة باللعب نهائية.
- يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أنه قرار غير صحيح، كما يجوز له تغيير قراره بموجب نصيحة الحكم المساعد طالما أن اللعب لم يستأنف.

2.4. المادة السادسة: (الحكم المساعد)

يعين حكمان مساعدان مهمتهما:

- متى تكون الكرة بكاملها قد عبرت خارج ميدان اللعب.
- أي فريق له الحق في الركنية أو ركلة المرمى أو رمية التماس.
- متى يعاقب اللاعب عندما يكون في موقف التسلل.
- عند طلب إجراء التبديل.
- عند حدوث سلوك سيء أو أي حادثة أخرى دون أن يتمكن الحكم من مشاهدتها.(مواد قانون اللعب، فيفا، 2008، ص 16-18).

3.4. الحكم الرابع:

يجوز تعيين الحكم الرابع طبقا للائحة المسبقة

- يجب توضيح قبل بدئ المسابقة أن تبين بوضوح في حالة عدم قدرة أي حكم من الطاقم التحكيمي على الإستمرار في مهمته.
- هل يقوم الحكم الرابع بمهمة الحكم الرئيسي أم الحكم المساعد الأول ؟
- يقوم الحكم الرابع بمساعدة الحكم عند الطلب بالواجبات والمسؤوليات الإدارية قبل وأثناء وبعد المباراة.
- الحكم الرابع مطالب بمساعدة الحكم في إجراءات التبديل أثناء المباراة.
- يشرف على تبيل الكرة ويؤمنها مما يقلل من تأخير اللعب.

- يشرف على مراقبة معدات اللاعبين قبل دخولهم إلى ميدان اللعب.
- يساعد الحكم الرابع الحكم الرئيسي في كافة الأوقات. (مواد قانون اللعب، فيفا، 2008، ص 39).

5.أهمية التحكيم في سير مباريات كرة القدم:

ما من منافسة رياضية مهما كان نوعها، سواء فردية أو جماعية إلا وإذا كان هناك أشخاص يفصلون بين هؤلاء المتنافسين بكل نزاهة وعدالة حتى يسود التآخي والمحبة.

وهو تقييم للرياضي للمستوى المتقدم، والقدرات المبذولة دون اللجوء إلى أشياء ووسائل أخرى، خاصة في الرياضات التي فيها إحتكاك بين المتنافسين، أين تكثر النرفزة والغضب وعدم التحكم في النفس، وعليه فلا توجد رياضة بدون حكم رغم أن الرياضة لم تخترع من اجل الحكام(ميشال فوترو M-VAUTROT ، 1995، ص 45).

حكم كرة القدم ما هو إلا رياضي كالرياضيين الآخريين، مؤهل بكفائته وصفاته البدنية والفنية والنفسية وحتى الشخصية لإدارة مباراة في كرة القدم (ثـاي كارون، بيارشواينت، Schwinte, caron 1971، ص 21).

تطلب الإتحادية الدولية لكرة القدم دائما من الحكام القضاء على اللعب العنيف والخشن، حيث أنه من واجب الحكام حماية اللعب الإبداعي ضد اللعب السلبي بحماية اللاعب الذي يعلب بروح مثالية ويجب أن يكون الحكم صارما إتجاه اللاعب الذي يدخل أرضية الميدان من أجل تدمير اللعب.

حاليا، للحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قانون اللعب، حيث أن جهل القوانين والتأويل الخاطئ لها يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب (بلعيد لكارن، 2001، ص 01).

يرى CUY CARON و PIERRE SOHWINTE أنه في الميدان القضائي التحكيم له موضع وهدف واحد وهو جعل حد للخصام وذلك بقرار يرتكز على العدالة، أما في ميدان كرة القدم فالتحكيم له هدفين إثنين.

- ملاحظة قوانين اللعب وراقبتها لتسوية الاختلافات والصدمات في المباراة والمساهمة في تطوير اللعبة وتشجيع الإبداع في اللعب.
- أما في الجانب القضائي فالتحكيم في كرة القدم هو وسيلة بحيث يؤثر في مسار تطور صفاته وتطور صفات اللاعبين، سواء التقنية أو التكتيكية وجعلهم يتصفون بالروح المثالية وهذا ما

يجعل المباراة ناجحة في المجال الإبداعي (ڤـــاي كارون، بيارشواينب G. caron p. schwinte 1971، ص 23).

من المؤكد أن الفرز أصبح في كرة القدم المعاصرة له أهمية كبرى لطبيعته التنافسية وسيطرة الجانب المادي على الجانب الرياضي، وعلى هذا من الضروري الإحتكام إلى الحكام الذين تظهر عليهم الحيوية ويتحملون إيقاع اللعب الحالي ويسيرون المنافسات ويفصلون بين المتنافسيين، فلولا هؤلاء الأشخاص لتغير مستوى المنافسة إلى وجهه غير رياضية، كما تتجلى لنا أهمية هؤلاء الأشخاص من خلال تأجيل بعض المباريات وبروز بعض المشاكل في المباريات التي تدار من طرف حكام متطوعين بعد غياب الحكام المعنيين لإدارتها.

6. متطلبات الحكم في لعبة كرة القدم:

منذ كأس العالم لعام 1990 عملت الفيفا على تطبيق الإحتراف للحكام الرئيسيين من أجل تفادي مواقف مبهمة، أين نجد حكاما هواة يتحكمون في لاعبين محترفين ذوي مؤهلات عالية. التجارب التي أجريت في هذا الميدان أعطت نتائج مشجعة، حيث مكنت الحكام ذوي المستوى العالي من التركيز كلية في مهمتهم، و ذلك بظهور الحكام المساعدين المختصين والذي يعتبر إبداعا هائلا في مجال ظل مهملا لمدة طويلة (بلعيد لكارن ،2001 ، ص02).

إنه لمن الصعب أن ينجح أي حكم في مهمة التحكيم ما لم يكن يتصف ببعض مواصفات الكرة العصرية منها:

1.6. متطلبات بدنية:

لاشك أن توفر عنصر اللياقة البدنية للحكام يعتبر أهم أسباب النجاح وحسن إدارة المباراة، بل وبعض الحكام وخاصة الأوروبين يعتمدون على وضع برنامج اللياقة البدنية كأساس لمزاولتهم التحكيم، وهناك فرق بين الحكم الذي يصف على خطأ وهو على بعد 30 مترا وبين الحكم الذي يصفر على الخطأ وهو قريب من مكان الخطأ (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1998 ،ص 58-59).

ونظرا لمستوى الكرة الشاملة الآن والتي تتميز بالسرعة طوال المباراة، قام الإتحاد الدولي لكرة القدم بتغيير الإختبارات البدنية للحكام بما يسمى بـــ COOPER إلى إختبارات بدنية تتماشى مع تطورات لعبة كرة القدم بما يسمى إختبارات « WINNER » في جانفي 2006، وألزم جميع الإتحادات بضرورة إختبار لياقة حكامها.

2.6. متطلبات نظرية وفنية:

معرفة قوانين اللعب يعتبر المعيار الأساسي للقيام بواجبات التحكيم، حيث أن قوانين اللعب يجب أن تكون معروفة من طرف الحكم وروح القانون يشكل عنصر إضافي في تطبيق قوانين اللعب(دليل الحكم F.A.F، 2003، ص 02).

حاليا للحكم مسؤولية كبيرة في تطبيق قوانين اللعب، حيث أن جهل القوانين والتأويل الخاطئ لها يؤدي إلى إجهاض كل محاولة لتطوير اللعب، إذ دون الدراية والمعرفة المعمقة للعب وقوانينه، لا يمكن التحكم الجيد في الصعوبات التي تلاقي الحكم أثناء المباراة (بلعيد لكارن،2001،ص 01).

3.6. متطلبات نفسية:

دخل الإعداد النفسي مجال الرياضة مثل الإعداد الفني والبدني بعد إقتناع المسؤولين بجداوه نحو الوصول إلى مستويات أعلى، بل وأصبح علما يستفيد منه المدربون واللاعبون والإداريون والحكام، حتى أن البعض يوليه أولوية في الترتيب لأنه يؤثر على النواحي الفسيولوجية لأجهزة الجسم المختلفة والتي يقوم بدور فعال في الأداء (مصطفى كامل محمود، محمد حسام الدين، 1998، ص 62).

7.الهيئات المشرفة على الحكام الجزائريين:

1.7. لجنة الحكام الدولية للفيفا FIFA:

تخضع فئة من حكام النخبة الوطنية وهو الحكام الدوليون إلى سلطة لجنة الحكام للإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA.

هذه اللجنة تسهر على تطبيق قوانين اللعبة وتعطي قراءات لقوانين اللعبة وتقترح تعديلات عليها للجنة التنفيذية الدولية، تعيين الحكام والحكام المساعدين لإدارة المنافسات المنظمة من طرف الفيفا (القوانين الأساسية الفيفا، المادة 45، 2008، ص 35).

2.7. لجنة الحكام الإفريقية CAF:

تسهر على تطبيق قوانين اللعبة، وتعطي قراءات لقوانين اللعبة وتقترح تعديلات عليها للإتحاد الدولي لكرة القدم، تعيين الحكام والحكام المساعدين لإدارة المنافسات المنظمة من طرف الكاف والفيفا التي تجري على المستوى الإفريقي (القوانين الأساسية للكاف، المادة 34، 2008، ص 27).

3.7. لجنة الحكام للإتحاد العربي لكرة القدم:

تسهر على تطبيق قوانين اللعبة، تعيين الحكام والحكام المساعدين العرب لإدارة المنافسات المنظمة من طرف الإتحاد العربي لكرة القدم.

4.7. المديرية الوطنية للتحكيم:

تنظيم التحكيم موكل إلى المديرية الوطنية للتحكيم تحت سلطة الإتحادية الجزائرية لكرة القدم والى الهيئات الجهوية والمحلية للتحكيم (قانون الحكم والتحكيم F.A.F المادة 02، 2003، ص 01)، مهمتها تنظيم وإدارة التحكيم على المستوى الوطني وتوجيه هذا التنظيم على المستوى الجهوي بالإرتباط مع اللجان الجهوية والولائية للتحكيم وتحتوي على ثلاث مصالح:

- الإدارة.
- التسيير التقني.
- التكوين والتنمية.(قانون الحكم والتحكيم F.A.F، المادة 11، 2003، ص 03-04).

يخضع جميع حكام النخبة الوطنية بجميع رتبهم إلى سلطة المديرية الوطنية للتحكيم، في مراقبتهم وتكوينهم وترقيتهم وتعيينهم إدارة المباريات ضمن البطولة الوطنية بأصنافها الثلاث: القسم الأول، القسم الثاني، وقسم ما بين الرابطات.

8.التكوين للحكام في الجزائر:

لا شك أن عنصر التكوين في التحكيم من أهم العناصر في تطوير كرة القدم لما يلعبه الحكم من دور استراتيجي، حيث يكون هو ملك الساحة فبيد الحكم جميع القرارات سواء إحتساب ضربات الجزاء أو إلغاء أهداف، وقد يتعلق أمل جمهور بيد حكم قد يخطأ أو يصيب، لدى وجب الإهتمام بعنصر التحكيم من حيث التكوين بالتخطيط وتوفير الدعم المادي والمعنوي والإهتمام بالتربصات والحرص على تكوين الحكام على أحداث القوانين والتعرف عليها، وإعداد الندوات من خلال دعوة خبراء التحكيم في العالم لتاطير تلك الندوات أو التربصات وللتعرف على آخر تطورات التحكيم العالمي وزيادة خبرات حكام النخبة.

حكام كرة القدم مكونون من طرف الإتحادية الجزائرية لكرة القدم والرابطات الجهوية والرابطات الولائية وفقا لإجراءات القانون الحالي، و يرتكز هذا التكوين أساس على:

- التعريفات الأساسية بالنسبة للحكام الولائيين.
- تكوين متواصل بالنسبة للحكام الجهويين.
- الإتقان بالنسبة للحكام الفيدرالية (قانون الحكم والتحكيم F.A.F، المادة 44، 2003، ص 12).

أما بالنسبة لتأطير التربصات أو التجمعات، الرابطات يمكن لها طلب العون من الحكام ذوي القدرات المطلوبة لتأطير الحكام (قانون الحكم والتحكيم F.A.F المادة 47، 2003، ص 14).

ومن اجل مهام التأطير في الرابطات الجهوية والولائية يتم تعيين التقنيين في التحكيم من طرف المكتب الفيدرالي باقتراح المديرية الوطنية للتحكيم.

ومن أجل ذلك الحكم يجب أن يتعهد على متابعة الأحاديث الأسبوعية للتربصات أيام التكوين المنظمة من أجله.(قانون الحكم والتحكيم F.A.F المادة 45، 46، 2003، ص 14).

9.أنواع الحكام:

1.9. في المباراة:

1.1.9. الحكم:

تدار كل مباراة بواسطة حكم له السلطة المطلقة لتطبيق مواد قانون اللعبة وذلك فيما يتعلق في المباراة التي يتم تعيينه فيها (مواد قانون اللعبة، فيفا، 2008، ص 16).

2.1.9. الحكام المساعدون:

يعين حكمان مساعدان تكون مهمتهما خاضعة لقرار الحكم.

يقوم الحكام المساعدون أيضا بمساعدة الحكم في السيطرة على المباراة وفقا لقوانين اللعبة.(مواد قانون اللعبة، فيفا، 2008، ص 18).

3.1.9. الحكم الرابع:

يجوز تعيين الحكم الرابع طبقا لقواعد المسابقة والتي سوف يقوم فيها بواجبات أي من الحكام الثلاث الذي يصبح غير قادر على الاستمرار في مهمته (قانون اللعبة، فيفا، 2008، ص 39).

2.9. من حيث الدرجة التحكيمية :

- الحكام مصفون إلى:
- حكام ولائيون لإدارة مباريات البطولة الولائية.
- حكام جهويون لإدارة مباريات البطولة الجهوية.
- حكام ما بين الرابطات لإدارة مباريات بطولة ما بين الرابطات .
- حكام إتحاديون لإدارة مباريات البطولة الوطنية بقسميها الأول والثاني.
- حكام دوليون لإدارة مباريات البطولة والدولية.(قانون الحكم والتحكيم F.A.F، المادة 12، 2003، ص 05).

خلاصة :

فرض التحكيم نفسه في كرة القدم كعامل من العوامل التي لا يمكن الإستغناء عنه في ممارسة اللعبة الأكبر شعبية، وفرضته الحاجة والأهمية التي يكتسبها في جعلها مشوقة وممتعة و متميزة.

ففي الشمال عرف التحكيم تطورا ملحوظا من خلال ما أثبتته المداخل التاريخية وكذا التطور التي شهدته الكرة المستديرة عبر الزمن، لازمتها مجموعة من التطورات والتغيرات في مجال القوانين اللعبة سبعة عشر قانون، قابلة للإثراء والتطوير والمناقشة من طرف الوصية العليا للتحكيم ألا وهي الإتحادية الدولية لكرة القدم " FIFA ".كما تطرقنا في هذا الفصل إلى :

تقديم تعريف لمواد القانون التي تحدد مهام وصلاحيات وواجبات كل فرد من أفراد الطواقم التحكيمية وفق ما تنص عليه القوانين الدولية، وكذى متطلبات الحكم في لعبة كرة القدم، وعرض موجد والتعريف بالهيئات المشرفة على حكام النخبة سواء الدولية أو الإقليمية أو المحلية، وأخيرا أضاف الحكام من حيث مهامهم أو درجاتهم وأهمية ودور التكوين في تطوير التحكيم حتى يتماشى مع التطورات الملحوظة في كرة القدم.

الفصل السادس

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

إن هدف الدراسة الحالية هو محاولة تشخيص ظاهرة الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم النشطين في البطولة الوطنية في كرة القدم بمختلف أقسامها الثلاث : القسم الأول، القسم الثاني وقسم مابين الرابطات،والوقوف على مصادرها وأسبابها،وكذا جملة الآثار والنتائج الدالة على وقوع هذه الفئة من الحكام تحت وطأة الضغوط النفسية،فإن الإجراءات الميدانية تضمنت الخطوات التالية.

1.منهج الدراسة :

إنطلاقا من طبيعة مشكلة البحث إعتمدنا على المنهج الوصفي المسحي منهجا للدراسة، الذي يعتمد على جمع الحقائق وتحليلها وتفسيرها لإستخلاص دلالتها ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية ومن ثم الوصول إلى تعميمات بشأن موضوع الدراسة.

حيث قمنا في هذه الدراسة بوصف ماهو واقع في المحيط الرياضي بالنسبة لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم من مصادر الضغوط النفسية التي تتعرض لها هذه الفئة من الرياضيين، من خلال ممارستهم للتحكيم في البطولة الوطنية لكرة القدم بأقسامها الثلاث :

2.أداة الدراسة :

في وضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات البحث، قمنا ببناء مقياس لمعرفة مصادر ومسببات الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، وفيما يلي نبين الخطوات التي بني عليها هذا المقياس :

1- المسح المكتبي ومراجعة الأطر النظرية والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي.

2- مراجعة العديد من المقاييس وقوائم الضغوط النفسية والإحتراق النفسي التي تم إعدادها في مجال علم النفس بصفة عامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة.

3- توجيه سؤال مفتوح إستكشافي قصد التعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية التي يعاني منها حكام النخبة الوطنية لكل من (القائمين سلك التحكيم والحكام).

4- تحديد المحاور المقترحة لمصادر الضغوط النفسية للحكم استرشادا بالخطوات السابقة.

5- اقتراح عبارات (بنود) المقياس لكل محور من محاور المقياس في ضوء الفهم والتحليل النظري الخاص لكل محور.

6 - عرض القائمة بمحاورها على المحكمين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي.

7- الصورة النهائية لمقياس مصادر الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم.

3.خطوات بناء مقياس مصادر الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم:

1.3.مراجعة بعض الأطر النظرية والدراسات السابقة المرتبطة بالضغوط النفسية:

بعد الإطلاع على العديد من المراجع العلمية سواء الأجنبية أو العربية التي تناولت موضوع الضغوط النفسية والإحتراق النفسي في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي، ثم بناء المقياس في ضوء تلك المراجع ومنها على سبيل المثال:

أسامة راتب (1997،2001)،حسن علاوي (1998)،فاروق السيد عثمان (2001)،عويد سلطان المشعان (2001)،الموسوي حسن (1998)،أسامة الأصفر(1999)،رضا مسعودي (2003)،حسن ابوعبدة (1993)،نشوى محمود حنفي وهدان(2000)رمزي جابر (2008)،زياد الطحاينية (2007)،سميرة عرابي وآخرون (2007)،محمد عبد العاطي (1998)هارليك ومك كنزي(2000) Harilick Mc Kenzie، جولد وآخرون (Gould and others(1996، ديفيد فونتانا (1994). David Fontana،كلاس بنجامين (1997) Classe Bengamin،وينبورج (Weinberg(1995، زاريتسكي وآخرون (1992) Zaristsy and others، سيلفا (1990) Silva.

2.3.مراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي والإحتراق النفسي:

1.1.3.مقياس الإحتراق النفسي للمدرب الرياضي Coaches Burnout Scale :

تصميم (رينرماتنز،1987 Rainer Martens) وأعد صورته بالعربية (محمد حسن علاوي،1998)، ويتكون المقياس من (10) عبارات (أسئلة) خماسي التدرج (درجة كبيرة جدا، درجة كبيرة،درجة متوسطة، درجة قليلة، درجة قليلة جدا) وأشار مارتنز إلى أن هذا المقياس ماهو إلا وسيلة مساعدة للمدرب الرياضي، ويهدف إلى زيادة وعي المدرب الرياضي بنفسه وحاله (حسن علاوي، 1998، ص 55-57).

2.1.3.مقياس أساليب الإحتراق للمدرب الرياضي :

صمم المقياس محمد حسن علاوي (1996) للتعرف على الأساليب أو العوامل التي تساهم في زيادة الضغط علة المدرب الرياضي والتي قد تؤدي إلى الإحتراق، يتضمن 30عبارة موزعة على خمسة أسباب أو عوامل :

عوامل مرتبطة باللاعبين، خصائص المدرب وشخصيته،أسباب مرتبطة بالإدارة العليا، وسائل الإعلام،عوامل مرتبطة بالمشجعين (محمد حسن علاوي، 1998، ص51-53).

3.13.مقياس الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضات المائية :

قامت بتصميمه الباحثة نشوى محمود حنفي وهدان (2000)، وهو مصمم للتعرف على الضغوط النفسية لمدربي رياضة السباحة والغطس والباليه المائي وكرة الماء في إطار عدد من العوامل التي يمكن إن تشير إلى الضغوط التي قد يتعرض لها المدربين من خلال عملهم في مهنة التدريب، ويتكون المقياس من 70 عبارة مقسمة على 09 محاور (المهنة،المؤهل والخبرات، الحالة الإقتصادية، صعوبات إدارة الوقت،الأسرة والمجتمع،الإرهاق الإنفعالي، الجانب الإنساني في التعامل،دافعية الإنجاز،السلوك)، وتكون الإجابة على عبارات المقياس بإستخدام مقياس رباعي التدريج (موافق بشدة،موافق،غير موافق، غير موافق بشدة) (نشوى محمود حنفي وهدان، 2000، ص 38-41).

4.1.3.مقياس ماسلاش للإحتراق النفسي :Maslach Burnout Inventory (MBI)

طور ماسلاش مجموعة من الأسئلة حول الإعياء المهني والتي تحتوي على 22 موضوعا، النضوب العاطفي، مظاهر ضياع الشخصية، وعدم تحقيق الذات في إطار العمل، حيث يقيس هذا الرائز تردد المتغيرات وشدتها (أسامة راتب، 1997، ص 85).

5.1.3.مقياس الإحتراق للحكم الرياضي :

صمم المقياس كل من (روبرت واينبرج Weinberg وبجي ريتشارد سون Richard Son 1990) وأعد صورته بالعربية (محمد حسن علاوي، 1998) لقياس شعور الحكم الرياضي بالإحتراق، وهو مقياس مقتبس ومعدل من " قائمة ماسلاش للإحتراق Inventory Maslach Burnout. ويتضمن المقياس 16 عبارة ويقوم الحكم بالإجابة على عباراته على مقياس سباعي التدريج (لاتنطق علي تماما،ينطبق

علي بدرجة قليلة جدا، ينطبق علي بدرجة كبيرة، ينطبق علي بدرجة كبيرة جدا،ينطبق علي تماما) (محمد حسن علاوي، 1998، ص 500-504).

3.3.توجيه سؤال إستكشافي (مفتوح) :

قمنا بإعداد إستمارة تم توزيعها على الحكام والقائمين على سلك التحكيم وخبراء التحكيم الدولي، وتضمنت الإستمارة التعريف بمفهوم الضغوط النفسية التي تواجه الحكم، ثم توجيه سؤال مفتوح حول مصادر وأسباب الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام النخبة الوطنية في كرة القدم (أنظر الملحق رقم01).

4.3.الصورة الأولية للمقياس :

على ضوء الفهم والتحليل النظري لكل محور وإستجابات الحكام والقائمين على سلك التحكيم وخبراء التحكيم الدولي،على السؤال الإستكشافي ومراجعة بعض قوائم ومقاييس الضغط النفسي، ثم وضع الصورة الأولية للمقياس، الذي يحتوي على 79 عبارة موزعين على 06 محاور وقد أخذنا في عين الإعتبار عند صياغة العبارات مايلي :

- أن تكون العبارات واضحة ومفهومة.
- الإبتعاد عن العبارات الصعبة.
- أن لا يشمل العبارة أكثر من معنى.

5.3. عرض القائمة على الأساتذة المحكمين :

تم عرض الأداة على عدد من الأساتذة في علم النفس وأساتذة معهد التربية البدنية الرياضية ((أنظر الملحق رقم 02) بهدف التعرف على رأيهم في محاور المقياس ومدى مناسبة العبارات المقترحة، و كذا إضافة بعض العبارات التي من شأنها إثراء الأداة أو حذف وتعديل بعض العبارات الغير مناسبة.

6.3. الصورة النهائية لمقياس مصادر الضغوط النفسية :

بعد الأخذ بعين الإعتبار كل ملاحظات الأساتذة المحكمين تكونت الصورة النهائية للمقياس من 06 محاور و 64 عبارة وقمنا بترتيب عباراتها بطريقة عشوائية.

4. أدوات جمع البيانات :

1.4.وصف أداة المقياس :

تكونت الصورة النهائية للأداة الدراسة من جزئين (أنظر الملحق 03) كالتالي :

أ- الجزء الأول :

يحتوي هذا الجزء على البيانات الشخصية الخاصة بحكام النخبة الوطنية في كرة القدم، وتشمل (السن، سنوات التحكيم، الدرجة التحكيمية، الحالة العائلية، الإختصاص في التحكيم).

ب- الجزء الثاني :

يتكون هذا الجزء من 64 عبارة موزعة على 06 محاور، ويطلب من المفحوص قراءة كل عبارة ثم الإجابة عليها بوضع علامة (×) في الخانة التي تناسب شعوره أو طريقته في الخانة أمام واحد من ثلاث خبرات هي :

الخيارات	غالبا	أحيانا	نادرا
الدرجة	03	02	01

وفيما يلي جدول شرح المقصود من هذه المحاور وعلى ما تشمله من عبارات :

جدول رقم (01) :شرح المحاور الخاصة بالمقياس مع ذكر عدد العبارات

م	المحور	عدد العبارات	المقصود من المحور
1	ضغوط أحمال التدريب	13	يقصد بمصادر ضغوط أحمال التدريب التي تفوق قدرات الحكم ولا يستطيع التكيف معها
2	ضغوط تحكيم المباريات	16	يقصد بمصادر ضغوط تحكيم المباريات بالمثيرات الضاغطة التي يصادفها الحكم أثناء إدارته للمباريات.
3	ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	09	يقصد بمصادر ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم بتلك العوامل التي تدفع الحكم في الوقوع في الصراع النفسي
4	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	10	**يقصد بمصادر ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم بالعوامل المؤدية بالحكم أن يصبح أكثر قابلية للإثارة من طرف أعضائها.**

5	**ضغوط مسيري الفرق الجمهور،ووسائل الإعلام**	**07**	يقصد بمصادر ضغوط مسيري الفرق،الجمهور ووسائل الإعلام التي تساهم في زيادة إحتمالات عدم قدرة الحكم على إدارة المباريات
6	**ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة**	**09**	يقصد بمصادر ضغوط الدراسة أو العمل وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة بالعوامل التي تؤدي بالحكم على الصراع في محاولة التوفيق بين هذه المتطلبات.

وتتوزع هذه العبارات على 06 محاور كما يبرزها الجدول (02) كالتالي :

جدول رقم (02) :توزيع العبارات على محاور المقياس

م	المحاور	أرقام العبارات
1	**ضغوط أحمال التدريب**	1-11-12-16-17-29-30-31-36-37-51-58-52
2	**ضغوط تحكيم المباريات.**	2-9-10-14-15-18-19-27-28-32-34-59-57-40-39-38
3	**ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم**	3-20-21-33-41-42-56-60-64
4	**ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم**	4- 8- 22- 23- 43- 44- 45 -49- 61-55
5	**ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام.**	5- 13- 24 -46- 47 -54-62
6	**ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة**	6- 7- 25-26- 35- 48- 50- 53- 63

5.الصدق والثبات :

للتأكد من صلاحية أداة الدراسة والتحقق من توفرها على الخصائص السيكومترية، تم تطبيقها على عينة إستطلاعية قوامها ستون (60) حكما، تم إختيارهم عشوائيا أثناء الملتقى الوطني للحكام الذي إنعقد بالجزائر (سطاوالي) من 02 إلى 06 جانفي 2008، ومن خلال النتائج المحصل عليها تم حساب:

1.5. صدق الأداة :

1.1.5.معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محمور ضغوط أحمال التدريب بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس :

جدول (03) معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط أحمال التدريب بالدرجة الكلية للمحور وللقياس ككل. ن=60

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــــــارات	**المقيا س ككل	**المحور
1	1	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب	0.45	0.55
2	11	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب	0.52	0.58
3	12	أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من في التدريب	0.36	0.52
4	16	جهلي لمبادئ التدريب يؤثر على التكيف مع حمله	0.40	0.36
5	17	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب استمراري	0.54	0.53
6	29	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لايتقدم بسبب جهلي للأسس التي يبنى عليها التدريب	0.41	0.67
7	30	لا أجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو التدريب	0.52	0.71
8	31	العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي	0.63	0.64
9	36	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب إنتظامي في التدريب	0.54	0.64
10	37	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل	0.35	0.39
11	51	أشعر بأنني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواي في التحكيم	0.65	0.63
12	52	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لإستعادة لياقتي	0.34	0.67
13	58	أفكر في شيئ واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو إجتياز الإختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا "FIFA "	0.64	0.79

**دال عند مستوى0.01.

يتضح من الجدول **(03)** :أن جميع عبارات محور ضغوط أحمال التدريب ترتبط ارتباط دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01. حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.65 عند العبارة :أشعر بانني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم، وبلغ أدنى معامل إرتباط 0.34 عند العبارة: أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لإستعادة لياقتي.

ويتبين كذلك من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الأول إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.79 عند العبارة :أفكر في شيئ واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو إجتياز الإختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا" FIFA"، وبلغ أدنى معامل إرتباط 0.36 عند العبارة :جهلي لمبادئ التدريب يؤثر على التكيف مع حمله.

2.1.5.معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط تحكيم المباريات بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس :

جدول (04) معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط تحكيم المباريات بالدرجة الكلية للمحور الدرجة الكلية للمقياس

ن=60

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــارات	**المقياس ككل	**المحور
1	2	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات.	0.42	0.39
2	9	أخشى من إحتمال إصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم.	0.48	0.46
3	10	أعتقد أن المطلوب مني في إدارة المباريات يفوق قدراتي وإمكاناتي.	0.40	0.30
4	14	تواجهني ضغوط نفسية أثناء قيامي بالتحكيم تفوق مقدرتي على تحملها	0.40	0.50
5	15	قبل بداية المباراة أشعر بالقلق من الصعب السيطرة عليه	0.33	0.40
6	18	يصعب علي التحكم في إنفعالتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم.	0.39	0.48
7	19	العلاوات لاتساوي الجهد البدني والنفسي الذي أبذله في التحكيم المباريات.	0.55	0.56
8	27	يختل توازني عند إقتراب موعد المباراة.	0.42	0.46
9	28	أشعر بتوتر كبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة.	0.40	0.50
10	32	أشعر بالخوف نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة.	0.46	0.63
11	34	الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة تسبب لي القلق.	0.54	0.53

12	38	يضايقني إرتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة.	0.46	0.68
13	39	يضايقني إرتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة.	0.48	0.62
14	40	تضايقني برودة الطقس أثناء المباراة.	0.37	0.38
15	57	تضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة	0.45	0.42
16	59	تضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات.	0.57	0.55

**دال عند مستوى :0.01

يتضح من الجدول **(04)** أن جميع عبارات محور ضغوط تحكيم المباريات ترتبط ارتباط دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.57 عند العبارة :تضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات، وبلغ أدنى معامل إرتباط 0.33 عند العبارة :قبل بداية المباراة أشعر بالقلق من الصعب السيطرة عليه

كما يتضح أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الثاني إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.68 عند العبارة :يضايقني إرتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة، وبلغ أدنى معامل إرتباط 0.30عند العبارة :أعتقد أن المطلوب مني في إدارة المباريات يفوق قدراتي وإمكانياتي.

3.1.5. معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم :

جدول (05) معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس.

ن=60

م	رقم العبارة في المقياس	العبـــــــــارات	**المقياس ككل	**المحور
1	3	أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي.	**0.36**	**0.51**
2	20	يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعه للوقت و يسبب لي مشاكل في حياتي.	**0.44**	**0.59**
3	21	أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي.	**0.53**	**0.74**
4	33	تحفظ أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم.	**0.48**	**0.66**

5	41	يقدم لي أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة.	0.48	0.66
6	42	أفراد أسرتي لا يهتموا بمساري في التحكيم.	0.65	0.70
7	56	يضغط على أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم.	0.51	0.53
8	60	يرى أفراد أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية.	0.42	0.52
9	64	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات .	0.51	0.42

**دال عند مستوى :0.01.

يتضح من الجدول **(05)** أن جميع عبارات محور ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم ترتبط إرتباط دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.65 عند العبارة**:** أفراد أسرتي لا يهتموا بمساري في التحكيم، وبلغ ادني معامل إرتباط 0.65 عند العبارة :أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي. ويتبين كذلك من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الثالث إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.74 عند العبارة : أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي، وبلغ أدنى معامل إرتباط 0.42 عند العبارة :أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات.

4.1.5. معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (06) معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس

ن=60

م	رقم العبارة في المقياس	العـــــــبارات	**المقياس ككل	**المحور
1	4	أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا يستطيع التقدم بمستواي في التحكيم.	0.40	0.42
2	8	لا تراعي المديرية الوطنية للتحكيم ظرفي الخاصة،العمل أو الدراسة،الإنهاك...الخ أثناء عملية تعنيني الدارة المباريات	0.37	0.54
3	22	أشعر أن المديرية الوطنية للتحكيم تنقذني بدون وجه حق.	0.55	0.69
4	23	أشعر بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات.	0.52	0.68
5	43	إصرار المديرية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق.	0.41	0.55

0.66	0.51	يضايقني تركيز مفتش الحكام على جوانب السلبية وإهمال الجوانب الايجابية أثناء تحكيمي للمباريات.	44	6
0.71	0.57	أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الوطنية للتحكيم.	45	7
0.50	0.39	أطلب من المديرية الوطنية للتحكيم عدم تعيني لتحكيم المباريات لكي أحصل على الراحة والإسترخاء.	49	8
0.64	0.49	يضايقني عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام وأعضاء المديرية.	55	9
0.67	0.48	أشعر بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية أو الفيدرالية	61	10

**دال عند مستوى :0.01.

تضح من الجدول (**06**) أن جميع عبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم ترتبط إرتباط دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.57 عند العبارة: أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الوطنية للتحكيم، بلغ أدنى معامل إرتباط 0.37 عند العبارة :لا تراعي المديرية الوطنية للتحكيم ظروفي الخاصة بالعمل أو الدراسة، الإنهاك...الخ أثناء عملية تعيني لإدارة المباريات. ويتضح كذلك من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الرابع إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل ارتباط 0.71 عند العبارة :أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الوطنية للتحكيم، وبلغ أدني معامل إرتباط 0.42 عند العبارة :أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لاتستطيع التقدم بمستواي في التحكيم.

5.1.5..معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (07) :معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام بالدرجة الكلية للمحور الدرجة الكلية للمقياس

ن=60

**المحور	**المقياس ككل	العبـــــــارات	رقم العبارة في المقياس	م
0.43	0.55	يضايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة.	5	1
0.60	0.44	يزداد شعوري بالضغوط عندما يهتف الجمهور بهتافات عدائية.	13	2

0.54	0.46	النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لي الإحباط.	24	3
0.68	0.37	أشعر أن الجمهور ومسيري الفرق يعتبروني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكمها.	46	4
0.66	0.56	التحكيم لا يحظى بالإهتمام الإيجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور.	47	5
0.58	0.37	يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي للمباراة.	54	6
0.66	0.63	النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط.	62	7

** دال عند مستوى :0.01.

يتضح من الجدول **(07)**:أن جميع عبارات محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام ترتبط إرتباط دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.63 عند العبارة : النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.37 عند العبارة :يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي للمباراة.

ويتضح كذلك من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور الخامس إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.68 عند العبارة :أشعر أن الجمهور ومسيري الفرق يعتبروني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكمها، وبلغ أدني معامل إرتباط 0.43 عند العبارة :يضايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة.

6.1.5. معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس:

جدول (08) :معامل إرتباط درجة كل عبارة من عبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة بالدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس

ن=60

**المحور	**المقياس ككل	العبـــــارات	رقم العبارة في المقياس	م
0.56	0.40	تراكم علي واجبات الدراسة أو العمل نتيجة إنتظامي في التحكيم.	6	1
0.45	0.48	أضطر لعمل أكثر من شيئ في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم.	7	2
0.52	0.46	إنتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل.	25	3
0.55	0.45	الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي الإنهاك وعدم التركيز في الدراسة أو العمل.	26	4

0.55	0.42	فترات الدراسة أو العمل تعيق لي تنظيم أوقات التدريب والتحكيم.	35	5
0.56	0.38	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة	48	6
0.66	0.56	يرهقني بدنيا إحساسي بأن الوقت لا يكفيني للقيام بكل متطلبات الحياة.	50	7
0.64	0.68	تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها.	53	8
0.63	0.65	واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية.	63	9

**دال عند مستوى : 0.01

يتضح من الجدول **(08):** أن جميع عبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت، ومتطلبات الحياة ترتبط إرتباط دالا بالدرجة الكلية للمقياس عند مستوى دلالة 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.68 عند العبارة: تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها، وبلغ أدنى معامل ارتباط 0.38 عند العبارة :أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة.

كما يتضح كذلك من الجدول أن جميع العبارات ترتبط بالمحور السادس إرتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01، حيث بلغ أقصى معامل إرتباط 0.66 عند العبارة :يرهقني بدنيا إحساسي بأن الوقت لا يكفني للقيام بكل متطلبات الحياة، وبلغ أدنى معامل إرتباط 0.45 عند العبارة :أضطر لعمل أكثر من شيئ في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم.

7.1.5. حساب الإنساق الداخلي بين درجات كل المحاور والدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط النفسية :

جدول (09) الإنساق الداخلي بين درجات كل محور والدرجة الكلية للمقياس. ن=60

**المقياس ككل	المحـــــــــاور	م
0.83	ضغوط أحمال التدريب	1
0.91	ضغوط تحكيم المباريات.	2
0.82	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم.	3
0.77	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم.	4
0.78	ضغوط مسيري الفرق،الجمهور ووسائل الإعلام.	5
0.83	ضغوط الدراسة أو العمل،إدارة الوقت،ومتطلبات الحياة.	6

**دال عند مستوى

يتضح من الجدول **(09)** :أن قيمة معامل الإرتباط بين محاور القائمة والدرجة الكلية للقائمة تراوحت بين 0.77 - 0.91 وجميع معاملات الإرتباط دالة عند مستوى معنوية 0.01، مما يشير إلى التجانس (التناسق) الداخلي للقائمة، وأن محاور القائمة تقيس مصادر الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم وأن جميع معاملات الإرتباط بين أبعاد القائمة والدرجة الكلية دالة إحصائيا.

2.5. ثبات الأداة :

ويعني هذا أنه في حالة تطبيق نفس اداة المقياس على نفس الفرد،أي عدد المرات بنفس الطريقة والشروط، فإننا سوف نحصل على نفس النتائج في كل مرة،ونظرا لتعذر تطبيق الإستبيان مرتين على نفس العينة ثم حساب معاملات ثبات الأداة بإستخدام:

***معادلة ألفا كرونباخ Alpha cronbach لتقدير الإتساق الداخلي للمقياس:**

بلغ ثبات مقياس مصادر الضغوط النفسية 0.80 = Alpha

تم استخدم طريقة التجزئة النصفية، حيث إحتسبت درجة النصف الأول لكل عبارات المقياس وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات، وذلك بحساب معامل الإرتباط بين النصفين ثم جرى تعديل الطول بإستخدام معادلة" سبيرمان براون " " Spearman Braown " فإتضح أن معامل الثبات لمقياس مصادر الضغوط النفسية بلغ :0.85، وعليه فإن الأداة (مقياس الضغوط النفسية) تتمتع بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يفيد بإمكانية الإعتماد عليها كمقياس مقنن للتعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

6.الإجراءات الميدانية والإدارية للدراسة :

- ✓ تم بناء اداة الدراسة وتحضيرها للتطبيق الميداني (مقياس مصادر الضغط النفسي).
- ✓ تم توزيع استبيان مصادر الضغط النفسي بطريقة عشوائية على حكام النخبة الوطنية بواسطة الطالب الباحث على مرحلتين.
- ✓ تم تطبيق الإستبيان في الملتقيين الوطنيين للحكام، الذي نظم من طرف المديرية الوطنية للتحكيم في فندق "دار الضياف ببوشاوي "، وطلب من الحكام الإجابة على جميع عبارات الإستبيان بعد شرح التعليمات، ونظرا لطول فترة الملتقى كان لازما علينا ترك حرية

الإختيار للمبحوث بين إرجاع قوائم الإستبيان في حينها أو تركها لإسترجاعها عند نهاية الملتقى (بعد خمسة أيام).

✓ تم تطبيق اداة البحث (مقياس مصادر الضغط النفسي) على عينة البحث وفقا للشروط التالية:

*أفراد العينة من الدرجات التحكيمية التالية :

(حكم دولي، حكم فيدرالي، حكم مابين الرابطات).

*استمرار الحكم في إدارة المباريات في مختلف البطولات الوطنية (قسم أول، قسم ثاني، قسم ما بين الرابطات).

✓ استغرقت فترة توزيع وجمع الإستبيان عشرة أيام من 25 جويلية إلى 05 أوت 2008 (فترة الملتقيين).

✓ تطبيق أداة البحث على عينة قوامها (280) إستبيان من طرف الطالب الباحث، أرجعت منها (270)، ألغيت منها (20) لأنها غير صالحة وبذلك أصبح العدد النهائي (250) إستبانة صالحة للتحليل.

7.عينة الدراسة :

في بحثنا وفي البحوث التي تعرف نفس خصوصياته يجب على الباحث أن يستعمل الطرق السليمة والشديدة التي من شأنها أن تسهل إنتقاء أفراد العينة، وبما أن موضوع بحثنا يتعلق بحكام النخبة الجزائرية في كرة القدم فقد اعتمد الباحث على إدراج كل الحكام المسجلين في كشوفات الاتحادية الجزائرية لكرة القدم على حسب الدرجات التحكيمية (حكم دولي، حكم فيدرالي، حكم مابين الرابطات).

8.أسلوب التحليل والمعالجة الإحصائية :

بعد إسترجاع اداة البحث من المبحوثين تم التفريغ البيانات الصالحة لغايات الدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب اللآلي بغرض تحليلها ومعالجتها بإستعمال البرنامج الإحصائي للعلوم الإجتماعية Statical package For Social Sciences) Spss)، و هذا من أجل مناقشة الفرضيات في ضوء أهداف البحث وقد إستخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية :

- ✓ حساب معامل إرتباط بيرسونPearson لدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية و مصادرها، والإرتباطات بين عبارات محاور المقياس وكذى معادلة"سبيرمان براون" "Spearman Braown".

- ✓ حساب معادلة ألفا" كرونياخ " "Alpha Cronbach" ومعاملات الإرتباط في تقيين وتحديد الخصائص السيكومترية لأداة البحث (الصدق والثبات).

- ✓ إختبار "ت" " T – test" للتعرف على دلالة الفروق بين درجات حكام النخبة في كرة القدم في مصادر الضغوط النفسية لمتغير الإختصاص في التحكيم (حكم رئيسي، حكم مساعد).

- ✓ تحليل التباين Anova وذلك لتحديد الفروق لدى حكام النخبة في كرة القدم في مصادر الضغوط النفسية لمتغيرات :

*** متغير السن.**

***الخبرة التحكيمية.**

***الدرجة التحكيمية.**

***الحالة العائلية.**

- ✓ المتوسط الحسابي والإنحراف المعياري للتعرف على أهم مصادر الضغوط النفسية ودرجة شدتها لدى حكام النخبة في كرة القدم.

- ✓ حساب النسب المئوية لتكرار إجابات حكام النخبة في كرة القدم على عبارات مقياس مصادر الضغوط النفسية للتعرف على أهم المصادر.

- ✓ إختبار فريدمان (Friedman Test) للتعرف على مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثير وظهورا على حكام النخبة في كرة القدم.

الفصل السابع

عرض وتحليل النتائج

.تمهيد :

يهدف هذا الفصل إلى عرض النتائج كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المحصل عليها بعد تطبيق أداة البحث على عينة الدراسة،وسنعرض في هذا الفصل مختلف النتائج من أجل التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث على نحو التالي :

1.الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد عينة الدراسة :

تضمنت الدراسة الحالية خمسة (**05**) متغيرات تتصف بها عينة الدراسة، يفترض أن لها تأثير بالغ على مستويات الضغوط النفسية، وفيما يلي إستعراض موجز لتوزيع أفراد العينة حسب الصفات الديموغرافية المدروسة على النحو التالي :

بالنظر إلى الجدول (**10**)يلاحظ أن نسبة (**58%**) من أفراد العينة من الحكام المساعدين،تقابلها نسبة (**42%**) من الحكام الرئيسين،وهذا التباعد في النسب لكلا الإختصاصين أمر طبيعي وراجع إلى خصوصيات طواقم التحكيم والمتكونة من حكم رئيسي وحكمين مساعدين في ادارة أي مباراة

كما أظهرت البيانات في الجدول أن أعلى نسبة من الحكام تتراوح أعمارهم مابين **(31-35سنة)** حيث شكلوا (**35.60%**)**.**من أفراد العينة، تليها الفئة العمرية (**26-30**) سنة بنسبة (**32.80%**)

وهذه النسبة تقارب نسبة الفئة العمرية مابين (**31-35 سنة**)،ثم تلي هاتين الفئتين من حيث النسبة فئة الحكام الذين تتراوح أعمارهم مابين **(36-40سنة)** بنسبة تعادل (**23.20%**)،ثم كل من فئة **(اقل من 26سنة)**و فئة (**40-45سنة**) بنسبة **(4.80%)** و (**3.60%**) على توالي،ونستنتج عموما أن أكبر فئة عمرية هي فئة الحكام الأقل من **36** سنة بنسبة (**73.20%**) التي تعتبرها من فئة الشباب الذين هم في أوج العطاء لسلك التحكيم.

أما أقدمية أفراد العينة في سلك التحكيم،فيبين الجدول أن نسبة الحكام الذين تتراوح خبرتهم التحكيمية مابين **(11-16 سنة)** قد احتلت صدارة الترتيب بنسبة **(43.60%)**،تليهم نسبة الحكام الذين تقل خبرتهم التحكيمية عن **(11سنة)** بنسبة مئوية **(34%)**،يليهم الذين خبرتهم مابين **(17-21سنة)** بنسبة مئوية (**17.60%**) واخيرا الحكام الذين تزيد خبرتهم عن **(21سنة)** بنسبة مئوية **(4.80%)** وهم مقبلين عن اعتزال التحكيم حسب القوانين الدولية للتحكيم.

أما فيها يخص الدرجة التحكيمية فقد احتلت نسبة الحكام بدرجة حكم مابين الرابطات الصدارة بنسبة **(62%)**،يليهم على الترتيب الحكام بدرجة حكم فيدرالي بنسبة (**32.40%**) واخيرا الحكام بدرجة حكم دولي بنسبة (**5.60**) ولعل أهم اسباب احتلال نسبة حكام مابين الرابطات الرتبة الأولى هو أن المديرية الوطنية للتحكيم تعمل على تنظيم كل سنة امتحانات ترقية الحكام الجهويين إلى حكام مابين الرابطات لضمان العدد الكافي من الحكام لإدارة مباريات البطولة الوطنية بأقسامها الثلاث.أما إحتلال الحكام

الدوليون الرتبة الأخيرة فهذا راجع إلى الاتحاد الدولي لكرة القدم الذي يمنح للجزائر **14** منصب كحكم دولي.

كما أظهرت البيانات الموجودة في الجدول أن هناك تقارب في نسب الحكام العزاب والمتزوجين،حيث تمثل نسبة العزاب اكبر نسبة **(%48.80)**،أما المتزوجين فنسبتهم **(%47.60)**،بينما لم تشكل نسبة المطلقين إلا **(%2.40)** ونسبة الأرامل **(%1.20).**

جدول رقم (10) :توزيع أفراد العينة حسب الخصائص الفردية

المتغيرات		تكرار	النسبة المئوية	المتغيرات		تكرار	النسبة المئوية	المتغيرات		تكرار	النسبة المئوية
الاختصاص في التحكيم	حكم رئيسي	105	42	الخبرة التحكيمية	اقل من 11سنة	85	34.00	الحالة العائلية	أعزب	122	48.80
	حكم مساعد	145	58		11- 16سنة	109	43.60		متزوج	119	47.60
	المجموع	250	%100		17- 21سنة	44	17.60		مطلق	06	02.40
السن	اقل من26سنة	12	04.80		أكثر من21سنة	12	04.80		أرمل	03	01.20
	اقل من31سنة	82	32.80		المجموع	250	%100		المجموع	250	%100
	اقل من36سنة	89	35.60	الدرجة التحكيمية	حكم ما بين الربطات	155	62.00				
	اقل من 41سنة	58	23.20		حكم فيدرالي	81	32.40				
	اقل من 46سنة	09	03.60		حكم دولي	14	05.60				
	المجموع	250	%100		المجموع	250	%100				

2.الخصائص الإحصائية لتوزيع الدرجات لقائمة الضغوط النفسية :

يبين الجدول رقم (11) الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات قائمة الضغوط النفسية،ويتضح من الجدول أن المتوسطات الحسابية تكاد تكون مساوية للوسيط والمنوال،كما أن القيم الصغيرة لمعاملات الالتواء والتفلطح وقربها من الصفر مؤشرا على إعتدالية التوزيعات،وأنها قريبة إلى التوزيع الطبيعي.

جدول (11) :الخصائص الإحصائية لتوزيع درجات قائمة مصادر الضغوط النفسية

ن=250

رقم	الإحصاءات / المحاور	المتوسط الحسابي	الوسيط	المنوال	الانحراف المعياري	الالتواء	التفلطح
1	ضغوط أحمال التدريب	21.36	21	14	5.47	0.76	0.25
2	ضغوط تحكيم المباريات	27.37	27	24	5.44	0.24	0.21-
3	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم.	14.78	14	11	3.85	0.86	0.02
4	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	19.14	19	21	4.50	0.05-	0.63-
5	ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	13.32	12	10	4.13	0.44	0.97-
6	ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة	16.18	16	16	4.26	0.19	0.49-
الدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية		112.15	111	104	18.94	0.59	0.48

وللتحقيق من صحة الفرض الأول تم تحويل البيانات من مستوى رتبي إلى مستوى مسافات متساوية، وذلك عن طريق حساب المدى العام الذي يتم الحصول عليه بالمعادلة التالية :أعلى قيمة (لكل محور على حدا) مطروح منه أدنى قيمة،والناتج مقسوم على عدد الفئات،وقد،ارتأينا أن يكون عدد الفئات إثنين (02)،ومن ثم يتم إضافة القيمة المحصل عليها إلى أدنى قيمة،لنحصل على مجال الفئة الأولى،والذي يعبر عن التعرض المستوى منخفض من الضغط النفسي،وبإضافة قيمة طول الفئة للحد الأعلى للفئة الأولى نحصل على مجال الفئة الثانية والتي تعبر عن التعرض مستوى مرتفع من الضغط النفسي

جدول (12) : مجال الفئات لقائمة مصادر الضغوط النفسية

رقم	الإحصاءات / المحاور	أدنى قيمة	أعلى قيمة	المدى العام	طول الفئة	الحد الأعلى للفئة الأولى	الحد الأدنى للفئة الثانية
1	ضغوط أحمال التدريب	14	37	23	11.50	25.50	25.51
2	ضغوط تحكيم المباريات	16	47	31	15.50	31.50	31.51
3	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	10	26	16	08.00	18	18.01
4	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	10	30	20	10	20	20.01
5	ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	07	21	14	07	14	14.01
6	ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة	09	27	18	09	18	18.01
الدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية		111	178	67	33.50	144.50	144.51

3.مستويات الضغوط النفسية لحكام النخبة في كرة القدم :

للتحقق من صحة الغرض الأول القائل بتعرض حكام النخبة الوطنية في كرة القدم لمستويات عالية من الضغط النفسي،وبعد حساب طول كل فئة الضغط النفسي المنخفض والضغط النفسي المرتفع لكل محور من محاور المقياس وكذا الدرجة الكلية تم حساب التكرار والنسب المئوية لكل فئة في كل محور،ثم حساب (كا^2) لدلالة الفروق بين المستويين (المنخفض- المرتفع) وكانت نتائج المقياس كالتالي :

جدول (13) :مستويات تعرض حكام النخبة الوطنية لمصادر الضغط النفسي (الضغط المنخفض والضغط المرتفع)

ن=250

المحـــــــــــــاور		مستوى الضغط		كا²	الدلالة الإحصائية
		منخفض	مرتفع		
ضغوط أحمال التدريب	التكرار	138	112	2.70	0.576
	النسبة المئوية	55.20	44.80		
ضغوط تحكيم المباريات	التكرار	83	167	28.22	0.001
	السبة المئوية	33.20	66.80		
ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	التكرار	119	131	0.175	0.051
	النسبة المئوية	47.60	52.40		
ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	التكرار	96	154	13.45	0.001
	النسبة المئوية	38.40	61.60		
ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	التكرار	96	154	10.25	0.001
	النسبة المئوية	38.40	61.60		
ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة	التكرار	119	131	0.176	0.403
	النسبة المئوية	47.60	52.40		
الدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية	التكرار	94	156	5.18	0.001
	النسبة المئوية	37.60	62.40		

يتضح من الجدول السابق أن الحكام يتعرضون لمستويات مرتفعة من الضغط النفسي وذلك على الدرجة الكلية للقائمة،حيث بلغ مستوى الضغط **62.40%**،كما أن مستوى الضغط مرتفع بالنسبة لأفراد العينة وهذا على محور تحكيم المباريات.وكذا محور المديرية الوطنية للتحكيم وكذا محور مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام حيث بلغت نسبتها على التوالي **66.81%**، **61.60%** و**61.60%** ويظهر من تطبيق اختياري كا^2 على جميع محاور القائمة والدرجة الكلية أن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية بالنسبة للقائمة ككل ومحور تحكيم المباريات وكذا محور المديرية الوطنية للتحكيم وكذا محور مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام وهذا عند مستوى الدلالة 0.001.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على إرتفاع مستوى الضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم،وهذا ما يدعم الفرض القائل بتعرض الحكام لمستوى مرتفع من الضغط النفسي.

4..أثر متغير الاختصاص في التحكيم (حكم رئيسي،حكم مساعد) على مستويات الضغوط النفسية :

جدول (14):اختبار "ت" لدلالة الفروق في متغير الاختصاص لمستويات الضغوط النفسية

ن=250

البيان الإحصائي	حكم رئيسي			حكم مساعد			دلالة الفروق	
محاور المقياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ضغوط أحمال التدريب	105	**21.12**	**5.47**	145	**21.27**	**5.46**	**-0.33**	**0.87**
ضغوط تحكيم المباريات		**29.02**	**4.44**		**25.85**	**4.41**	**2.12**	**0.95**
ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم		**13.95**	**3.85**		**15.72**	**3.63**	**-0.78**	**0.48**
ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم.		**18.17**	**4.49**		**20.32**	**4.63**	**0.65**	**0.52**
ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام		**12.62**	**3.93**		**13.15**	**3.97**	**0.38**	**0.89**
ضغوط الدراسة أو العمل ادارة الوقت ومتطلبات الحياة		**14.93**	**3.32**		**15.83**	**3.45**	**1.12**	**0.08**
المقياس ككل		**109.81**	**15.22**		**112.14**	**15.58**	**0.54**	**0.58**

يتبين من الجدول **(14)**،أن قيمة "ت" غير دالة إحصائيا عند مستوى دلالة 0.05 لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم بإختلاف إختصاصهم (حكم رئيسي،حكم مساعد) وذلك على قائمة مصادر

الضغوط النفسية والمحاور الخمسة، بينما هناك دلالة إحصائية على محور ضغوط تحكيم المباريات لصالح الحكام الرئيسيين وهذا يعني عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الحكام الرئيسيين والحكام المساعدون في التعرض لمصادر الضغط النفسي.ولذلك يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في مستويات الضغط النفسي لدى الحكام الرئيسيين والحكام المساعدون.

5..أثر متغير سن الحكام على مستويات الضغوط النفسية :

تم حساب اختبار تحليل التباين الأحادي Anova وذلك لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية،بسبب احتواء العينة على أكثر من مجموعتين (05 فئات عمرية)،وكذا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة حكام النخبة على المقاييس الستة الفرعية لمصادر الضغوط النفسية.

وتبرز النتائج الموضحة في الجدول رقم **(15)** أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات مختلف الفئات العمرية على الدرجة الكلية للمقياس ومحاوره الستة.

وبما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية على قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية حسب متغير السن يتم قبول الفرضية الصفرية القائلة بعدم وجود فروق في المصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

جدول (15):اختبار تحليل التباين ANOVA لدلالة الفروق في مستويات الضغوط النفسية وفقا للفئات العمرية.

ن=250

البيان الإحصائي المحاور	اقل من26سنة		اقل من 31سنة		اقل من 36 سنة		اقل من 41 سنة		اقل من 46سنة		الدلالة الإحصائية	
	ن=12		ن=82		ن=89		ن=85		ن=09			
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
ضغوط أحمال التدريب	21.13	5.33	20.28	5.37	22.31	5.28	20.27	5.62	20.94	5.33	0.28	0.83
ضغوط تحكيم المباريات	28.13	4.17	27.20	4.23	26.48	4.28	27.18	4.21	26.75	4.83	0.90	0.47
ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	13.98	3.83	13.20	3.87	14.19	3.18	15.05	3.17	13.34	13.86	-0.73	0.48
ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	19.73	4.52	18.28	4.57	18.57	4.63	18.63	4.73	17.62	4.84	0.27	0.79
ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	12.75	3.95	12.48	3.97	12.88	3.99	13.14	3.73	13.23	3.71	1.73	0.07
ضغوط الدراسة أو العمل،ادارة الوقت ومتطلبات الحياة	15.18	3.34	15.08	3.36	15.71	3.13	15.84	3.02	16.17	2.97	0.85	0.90
المقياس ككل	110.09	15.19	108.32	15.22	110.14	15.20	110.11	15.19	108.05	15.23	0.39	0.41

6.أثر متغير الخبرة التحكيمية للحكام على مستويات الضغوط النفسية

تم إستخدام تحليل التباين الأحادي Anova ،يسبب إحتواء العينة على أكثر من مجموعتين (05 فئات للخبرة التحكيمية).

تبين النتائج الإحصائية الإجمالية في الجدول رقم(**16**) المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية وتحليل قيمة (ف) للفروق بين مستويات الضغوط النفسية حسب متغير الخبرة التحكيمية ويتضح أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) على الدرجة الكلية للمقياس،كما أنه توجد دلالة إحصائية بين متوسطات متغير الخبرة التحكيمية على جل محاور المقياس،ما عدى محوري أحمال التدريب وضغوط المديرية الوطنية للتحكيم،بينما جاءت كل المحاور الأخرى دالة عند مستوى دلالة 0.01او 0.05، فكل من محور ضغوط تحكيم المباريات وضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم دالة عند مستوى معنوية 0.01،وجاء كل من محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام وكذا محور ضغوط الدراسة أو العمل ادارة الوقت ومتطلبات الحياة دالة عند مستوى معنوية 0.05.

وبناء على ما سبق فإن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة التحكيمية لحكام النخبة الوطنية، وذلك لصالح الحكام الذين لديهم خبرة تحكيمية (**أقل من 11 سنة**) ومنه نقبل الفرض الذي يؤكد تأثير الخبرة التحكيمية على مستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم

الجدول (16) اختبار تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق لمستويات الضغوط النفسية وفقا لمتغير الخبرة التحكيمية ن=250

البيان الإحصائي	اقل من11 سنة		11-16 سنة		17-21 سنة		اكثرمن 21 سنة		الدلالة الإحصائية	
	ن=85		ن=109		ن=44		ن=12			
المحـــــــــــاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
ضغوط أحمال التدريب	20.99	4.02	21.97	4.23	19.72	3.47	19.54	5.02	1.52	0.23
ضغوط تحكيم المباريات	27.88	4.70	24.19	4.95	26.13	3.76	23.17	3.38	3.73	0.001
ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	14.70	3.63	19.13	4.01	12.60	2.93	13.17	2.96	3.67	0.001
ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	20.02	3.72	22.17	3.68	18.58	2.84	19.23	2.86	0.98	0.43
ضغوط مسيري الفرق،الجمهور ووسائل الإعلام	15.82	3.39	16.07	3.38	11.60	2.20	13.70	1.70	2.13	0.01
ضغوط الدراسة أو العمل ادارة الوقت ومتطلبات الحياة	16.90	3.74	16.84	3.42	13.57	1.82	14.97	2.75	3.08	0.05
المقياس ككل	116.31	16.32	113.37	14.12	102.2	16.12	100.78	15.09	3.35	0.01

7.أثر متغير الدرجة التحكيمية على مستويات الضغوط النفسية

للتحقق من صحة الفرضية القائلة بوجود فروق بين حكام النخبة الوطنية وفقا للدرجة التحكيمية (حكم ما بين الرابطات،حكم فيدرالي،حكم دولي) يتم استخدام تحليل التباين الأحادي Anova،وكذا حساب المتوسطات الحسابية والإنحرافات المعيارية.

جدول (17) :إختبار تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لحكام النخبة الوطنية وفقا للدرجة التحكيمية.

ن=250

بيان إحصائي	حكم مابين الرابطات		حكم فيدرالي		حكم دولي		دلالة الفروق	
	ن=155		ن=81		ن=14			
المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى الدلالة
ضغوط أحمال التدريب	21.48	4.18	20.13	3.87	20.19	3.66	0.15	0.86
ضغوط تحكيم المباريات	28.32	4.32	26.48	3.85	24.17	2.94	2.94	0.05
ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	16.73	3.23	13.83	3.94	13.54	2.97	2.72	0.04
ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	19.80	3.37	18.34	2.46	18.28	2.83	0.92	0.43
ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	13.70	4.38	12.95	3.58	12.89	3.73	1.08	0.34
ضغوط الدراسة أو العمل إدارة الوقت ومتطلبات الحياة	18.02	3.30	15.12	3.23	14.30	3.58	3.32	0.05
المقياس ككل	118.05	16.93	106.85	17.54	103.37	21.38	3.72	0.05

يوضح الجدول رقم : **(17)** نتائج تحليل التباين الأحادي لمتغير الدرجة التحكيمية على مستويات الضغط النفسي،ويتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطـــــات درجات الحكام حسب متغير الدرجة التحكيمية وذلك على الدرجة الكلية للمقياس، بينما كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 في محور ضغوط تحكيم المباريات ومحور ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم وكذا محور ضغوط الدراسة أو العمل، ادارة الوقت،ومتطلبات الحياة وذلك لصالح حكام مابين الرابطات،وتتفاوت مستويات الضغط النفسي لمتغير الدرجة التحكيمية على المحاور المتبقية بإختلاف الأبعاد تفاوتا غير دال إحصائيا. وبما أن هناك فروق دالة عند مستوى

0.05 في مستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية تعزي لمتغير الدرجة التحكيمية على الدرجة الكلية للمقياس، ومنه يتم قبول الفرض القائل بوجود فروق في مصادر الضغوط النفسية بين الحكام لمتغير الدرجة التحكيمية.

8.أثر متغير الحالة العائلية للحكام على مستويات الضغوط النفسية :

للتحقيق من صحة الفرضية القائلة بوجود فروق بين الحكام وفقا للحالة العائلية، ثم إستخدام تحليل التباين الأحادي Anova لدراسة الفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد العينة

جدول (18) :إختبار تحليل التباين الأحادي Anova لدلالة الفروق في مصادر الضغوط النفسية لحكام النخبة الوطنية وفق الحالة العائلية.

ن=250

البيان الإحصائي	أعزب ن=122		متزوج ن=119		مطلق ن=06		أرمل ن=03		دلالة الفروق	
المحاور	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة تحليل التباين	مستوى دلالة
ضغوط أحمال التدريب	20.75	3.43	21.17	3.82	24.12	4.42	20.98	3.48	1.08	0.17
ضغوط تحكيم المباريات	27.85	3.82	27.13	3.71	29.02	4.02	26.83	3.91	0.73	0.44
ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	14.10	3.13	14.62	3.48	16.18	4.07	15.23	3.93	0.15	0.23
ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	18.77	3.28	19.04	3.32	20.17	4.07	19.78	3.97	0.83	0.47
ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام	13.58	3.42	13.18	4.17	11.67	3.30	13.91	3.18	0.48	0.75
ضغوط الدراسة أو العمل ادارة الوقت ومتطلبات الحياة	15.99	3.21	18.14	3.86	14.39	3.17	15.45	3.28	1.10	0.33
المقياس ككل	111.04	16.13	113.28	17.02	115.55	17.08	112.18	16.71	0.76	0.43

يتضح عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين متوسطات درجات الحكام حسب متغير الحالة العائلية وذلك على محاور المقياس وكذا على الدرجة الكلية،لكن من خلال المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لإرتفاع مستويات الضغوط النفسية لصالح المطلقين، بينما يتأثر الحكام المتزوجين بمحور ضغوط الدراسة أو العمل،إدارة الوقت ومتطلبات الحياة وذلك بسبب

المسؤوليات العائلية أما الحكام المطلقين فيتأثرون بمحور أحمال التدريب ومحور ضغوط تحكيم المباريات.

ومما سبق فإنه لا توجد دلالة إحصائية للفروق بين متوسطات درجات حكام النخبة الوطنية في كرة القدم تعزي لمتغير الحالة العائلية، ومنه نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين الحكام.

9. أهم مصادر الضغوط النفسية الأكثر تأثيرا على حكام النخبة الوطنية

قمنا بتطبيق اختبار فريد (Friedman test) لمعرفة متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، وكذا متوسط الرتب لكل عبارة من عبارات المحور لمعرفة أهم العوامل الأكثر تأثير على حكام النخبة الوطنية.

جدول (19) :متوسط الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية لحكام النخبة الوطنية على الدرجة الكلية للمحور والمقياس

ن=250

رقم المحور	محاور قائمة مصادر الضغط النفسي	المقياس		$كا^2$	مستوى الدلالة
		متوسط الرتب	رتبة المحور		
1	ضغوط أحمال التدريب	2.85	6	129.13	0.001
2	ضغوط تحكيم المباريات	4.52	1		
3	ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم	3.28	5		
4	ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	4.41	2		
5	ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام	3.69	4		
6	ضغوط الدراسة أو العمل ادارة الوقت ومتطلبات الحياة	3.84	3		

يوضح الجدول رقم : **(19)** أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لمحاور قائمة مصادر الضغوط النفسية، حيث بلغ أعلى متوسط رتب **4.52**عند محور تحكيم المباريات وبلغ أدنى متوسط رتب **2.85** عند محور ضغوط أحمال التدريب.

ويظهر من نتيجة تطبيق إختبار كا^2 على جميع محاور القائمة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001فيما يخص أهمية وتأثير مصادر الضغوط النفسية على حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

كما تبين من خلال العرض السابق أن محور ضغوط تحكيم المباريات يأتي في المرتبة الأولى من حيث التأثير و الأهمية بالنسبة للحكم، يليه محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم،وفي المرتبة الثالثة يأتي ضغوط الدراسة أو العمل،ادارة الوقت ومتطلبات الحياة،ثم في المرتبة الرابعة يأتي محور ضغوط مسيري الفرق،الجمهور ووسائل الإعلام وفي المرتبة الخامسة لمحور ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم واخيرا وفي المرتبة السادسة ضغوط أحمال التدريب.

وعليه فإن النتائج المتوصل إليها تدل على اختلاف عوامل الضغط النفسي من حيث تأثيرها وأهميتها بالنسبة لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم ومن ثم يمكن ترتيبها :

1- ضغوط تحكيم المباريات.
2- ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم.
3- ضغوط الدراسة أو العمل،ادارة الوقت ومتطلبات الحياة.
4- ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام.
5- ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم.
6- ضغوط أحمال التدريب.

1.9.أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط تحكيم المباريات :

تم حساب متوسط الرتب لبنود محور تحكيم المباريات على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001 وكذا على محور ضغوط تحكيم المباريات عند مستوى دلالة 0.001 بين مختلف إحتمالات الأجوبة بالنسبة لكل بند من بنود المحور الثاني :

جدول (20) :متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط تحكيم المباريات على الدرجة الكلية للمحور والمقياس..

ن=250

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط تحكيم المباريات	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
2	**أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على تحكيم بصورة جيدة في المباريات.**	**40.98**	**4**	**5.85**	**1**
9	**أخشى من إحتمال إصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم.**	**28.09**	**41**	**3.78**	**8**
10	**اعتقد أن المطلوب مني في ادارة المباريات يفوق قدرتي وإمكانيتي**	**25.18**	**54**	**3.05**	**14**
14	**تواجهني ضغوط نفسية أثناء قيامي بالتحكيم تفوق مقدرتي على تحملها.**	**27.95**	**42**	**3.65**	**9**
15	**قبل بداية المباراة أشعر بالقلق من الصعب السيطرة عليه**	**34.84**	**22**	**5.38**	**5**
18	**يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم**	**32.93**	**27**	**4.96**	**6**
19	**العلاوات لاتساوي الجهد البدني والنفسي الذي ابذله في تحكيم المباريات**	**40.63**	**8**	**5.79**	**2**
27	**يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة.**	**30.85**	**33**	**4.05**	**7**
28	**أشعر بتوتر كبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة.**	**40.68**	**10**	**5.63**	**3**
32	**أشعر بالخوف نتيجة التفكير في اصدرا أحكام خاطئة أثناء المباراة.**	**39.98**	**18**	**5.51**	**4**
34	**الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة يسبب لي القلق.**	**26.83**	**47**	**3.57**	**10**
38	**يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة.**	**26.81**	**48**	**3.43**	**11**
39	**تضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة.**	**24.13**	**57**	**2.87**	**16**
40	**تضايقني برودة الطقس أثناء المباراة**	**26.13**	**49**	**3.12**	**12**
57	**تضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة.**	**24.41**	**56**	**2.98**	**15**
59	**تضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات.**	**25.47**	**53**	**3.09**	**13**

يتبين من الجدول السابق أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط تحكيم المباريات حيث بلغ أعلى متوسط رتب **5.85**عند العبارة :أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات.ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة **01** على بلغ أدني متوسط رتب **2.87** عند العبارة

:تضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة، ونلاحظ أنه قد أحتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة **16** على المقياس على مستوى المحور،ومحور والرتبة **04** على مقياس ككل.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيرا على حكام النخبة الوطنية في كرة القدم هي كالتالي :

- شعور الحكام بالقلق بسبب عدم مقدرتهم على التحكيم بصورة جيدة أثناء المباريات.
- يؤكد الحكام أن العلاوات لا تساوي الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه أثناء تحكيمهم للمباريات.
- شعور الكثير من الحكام بالتوتر نتيجة تعاملهم مع اللاعبين والمدربين،الإداريين الذين لا يحترمونهم أثناء المباريات.
- خوف العديد من الحكام نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة.
- صعوبة السيطرة على القلق قبل بداية المباراة من طرف الحكام.
- صعوبة السيطرة على الانفعالات نتيجة أخطاء أحد طاقم التحكيم.
- مع إقتراب موعد المباراة يختل توازن الحكام.
- خوف العديد من الحكام من إصابتهم قبل موعد المباراة.

2.9.أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم :

قمنا بحساب متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001، بين مختلف احتمالات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الرابع كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (21) :متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم على الدرجة الكلية للمحور المقياس.

ن=250

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
4	أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستوي في التحكيم	33.01	28	5.30	8
8	لا تراعي المديرية الوطنية للتحكيم ظروفي الخاصة العمل أو الدراسة الإنهاك...الخ أثناء عملية تعييني لإدارة المباريات.	40.47	19	7.97	3
22	أشعر أن المديرية الوطنية للتحكيم تنقذني بدون وجه حق.	40.57	11	7.64	4
23	أشعر بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات.	41.19	2	8.13	2
43	إصرار المديرية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق.	24.62	55	4.93	10
44	يضايقني تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإهمال الجوانب الايجابية أثناء تحكيمي للمباريات.	40.02	44	7.20	5
45	أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الوطنية للتحكيم.	39.72	19	6.83	6
49	أطلب من المديرية الوطنية للتحكيم عدم تعيني لتحكيم المباريات لكي احصل على الراحة والاسترخاء.	28.29	40	5.10	9
55	يضايقني عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام وأعضاء المديرية الوطنية للتحكيم	38.54	21	6.20	7
61	أشعر بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية والفيدرالية.	41.32	1	8.22	1

يتضح من خلال الجدول السابق أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم حيث بلغ أعلى متوسط رتب **8.22** عند العبارة : أشعر بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية.والفيدرالية،ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة **01** على مستوى محور،والرتبة الأولى على مستوى المقياس ككل،وبلغ أدنى متوسط مستوى للرتب **4.93** عند العبارة :إصرار المديرية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق.ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة **55** على المقياس ككل.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم وتاثيرا على الحكام هي كالتالي :

- شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في منح الشارات الدولية والفيدرالية.
- شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في التعيينات لإدارة المباريات.
- عدم مراعاة المديرية الوطنية للتحكيم الظروف الخاصة بالحكام سواء العمل أو الدراسة والإنهاك في عملية التعيينات لإدارة المباريات.
- النقد الغير البناء من طرف المديرية الوطنية للتحكيم تجاه الحكام.
- تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية.
- ضعف التقدير من طرف المديرية الوطنية للتحكيم للعمل الذي يقوم الحكام.

3.9.أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط الدراسة أو العمل ادارة الوقت ومتطلبات الحياة :

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل،إدارة الوقت ومتطلبات الحياة على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيق اختيار فريد من Friedman) Test)،حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمحور وللمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001

جدول (22) :متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=250

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل ادارة الوقت ومتطلبات الحياة	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
6	تتراكم علي واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم	30.11	37	4.73	6
7	أضطر لعمل أكثر من شيئ في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم	32.20	29	4.88	5
25	إنتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل.	40.89	5	5.97	1

26	الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي الإنهاك وعدم التركيز في الدراسة أو العمل.	25.91	50	4.01	9
35	فترات الدراسة أو العمل تعميق لي تنظيم أوقات التدريب والتحكيم.	40.75	7	5.53	3
48	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة.	40.79	6	5.73	2
50	يرهقني بدنيا إحساسي بأن الوقت لا يكفيني للقيام بكل متطلبات الحياة.	29.20	39	4.29	7
53	تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها.	25.84	51	4.14	8
63	واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية.	39.22	20	5.32	4

تبين من الجدول أنه قد إختلفت متوسطات الرتب للعبارات محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة،حيث بلغ أعلى متوسط **5.97** عند العبارة : إنتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل،ونلاحظ أنه أحتل الرتبة **01**على مستوى المحور،والرتبة **05**على المقياس ككل.وبلغ أدنى متوسط للرتب **4.01**عند العبارة:الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي الإنهاك وعدم التركيز في الدراسة أو العمل، ونلاحظ أنه احتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة **50**على المقياس ككل.

ومن خلال ماسبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيرا على حكام النخبة الوطنية في كرة القدم هي كالتالي :

- إنتظام الحكام في التحكيم يجعلهم يتغيبون عن الدراسة أو العمل.
- صعوبة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة الأخرى.
- فترات الدراسة أو العمل تعميق تنظيم أوقات التدريب والتحكيم.
- انشغال الحكام بواجبات التحكيم أكثر من القيام بمسؤولياتهم الشخصية والعائلية.
- لا يمتلك الحكام الوقت الكافي للقيام بواجبات ومتطلبات الحياة بسبب مشاغل التحكيم.

4.9.أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام:

قمنا بحساب متوسط الرتب لعبارات محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس حيث وجدنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة

للمقياس ككل عند المستوى دلالة 0.001،وكذا على المحور السادس عند مستوى دلالة 0.001.بين مختلف إحتمالات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور السادس كما يبينه الجدول التالي :

جدول (23):متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط مسيري الفرق الجمهور ووسائل الإعلام على الدرجة الكلية للمحور والمقياس

ن=250

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط مسيري الفرق،الجمهور ووسائل الإعلام.	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
5	**يضايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة.**	**31.80**	**32**	**4.91**	**5**
13	**يزداد شعوري بالضغوط عندما يهتف الجمهور بهتافات عدائية.**	**30.51**	**36**	**4.85**	**6**
24	**النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لي الإحباط.**	**23.91**	**58**	**4.66**	**7**
46	**أشعر أن الجمهور ومسيري الفرق يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكامها.**	**40.02**	**17**	**5.14**	**3**
47	**التحكم لا يحظى بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور**	**41.06**	**3**	**5.53**	**1**
54	**يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي للمباراة**	**40.45**	**13**	**5.26**	**2**
62	**النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط**	**34.53**	**23**	**5.08**	**4**

يتضح من الجدول أنه قد اختلفت متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام،حيث بلغ أعلى متوسط رتب **5.53** عند العبارة :التحكيم لا يحطي بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور،ونلاحظ أنه قد أحتل الرتبة **01** على مستوى المحور والرتبة **03**على مقياس ككل. وبلغ أدنى متوسط للرتب **4.66** عند العبارة : النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لي الإحباط ونلاحظ أنه قد احتل الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة **58**على المقياس ككل.

ومن خلال ماسبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثير على حكام النخبة الوطنية هي كالتالي :

- عدم الاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور بالتحكيم.
- شعور الكثير من الحكام بالضيق من نقد مسيري الفرق و وسائل الإعلام.
- شعور الكثير من الحكام أن الجمهور ومسيري الفرق يعتبرونهم السبب الرئيسي في هزيمة فرقهم.

- شعور الكثير من الحكام بالإحباط من النقد الحاد من طرف مسيري الفرق.

5.9.أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم.

تم حساب متوسط الرتب لعبارات محور ضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم على الدرجة الكلية للمحور والدرجة الكلية للمقياس ككل، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001،وكذا على المحور الثالث عند مستوى دلالة 0.001،بين مختلف احتمالات الأجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الثالث.كما يوضحه الجدول التالي:

جدول (24) :متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم على الدرجة الكلية للمحور والمقياس.

ن=250

رقم العبارة	عبارات محور إتجاهات الأسرة نحو التحكيم	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
3	**أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي.**	**33.88**	**24**	**5.02**	**2**
20	**يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة الوقت ويسبب لي مشاكل في حياتي.**	**40.41**	**14**	**5.09**	**1**
21	**أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي.**	**33.07**	**26**	**4.98**	**3**
33	**تحفظ أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة للحكم.**	**31.89**	**31**	**4.87**	**4**
41	**يقدم لي أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع.**	**23.82**	**59**	**4.36**	**7**
42	**أفراد أسرتي لا يهتموا بمساري في التحكيم.**	**23.41**	**61**	**4.11**	**8**
56	**يضغط على أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم.**	**30.66**	**35**	**4.67**	**5**
60	**يرى أفراد أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية**	**27.81**	**43**	**4.41**	**6**
64	**أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد أسرتي عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات.**	**22.83**	**64**	**4.07**	**9**

يوضح الجدول أن أعلى متوسط رتب في محور ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم هو**5.09** عند العبارة :يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب لي المشاكل في حياتي ونلاحظ أنها إحتلت الرتبة **01** على مستوى المحور والرتبة **14**على المقياس ككل.وبلغ أدنى متوسط للرتب **4.07** عند العبارة :أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد أسرتي عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات. ونلاحظ أنها قد إحتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة الأخيرة على المقياس ككل.وعليه نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي تأثيرا على محور اتجاهات الأسرة نحو التحكيم هي كالتالي :

- اعتقاد أفراد الأسرة أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب المشاكل في الحياة.
- عدم تفهم طبيعة التحكم من طرف أفراد الأسرة.
- ممارسة التحكيم من طرف الكثير من الحكام رغم معارضة أفراد أسرتهم.
- تحفظ أفراد أسر الكثير من الحكام من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم.

6.9.أهم عوامل الضغط النفسي المرتبطة بمحور ضغوط أحمال التدريب :

تم حساب متوسط الرتب لعبارات محور ضغوط أحمال التدريب على الدرجة الكلية للمحور وكذى الدرجة الكلية للمقياس وذلك بتطبيق إختيار فريد من (Friedman Test)، حيث وجد أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للمقياس ككل عند مستوى دلالة 0.001،وكذا على المحور الأول عند مستوى دلالة 0.001،بين مختلف إحتمالات الاجوبة بالنسبة لكل عبارة من عبارات المحور الأول،كما يوضحه الجدول التالي :

جدول (25):متوسطات الرتب لعبارات محور ضغوط أحمال التدريب على الدرجة الكلية للمحور والمقياس

ن=250

رقم العبارة	عبارات محور ضغوط أحمال التدريب	المقياس		المحور	
		متوسط الرتب	الرتبة	متوسط الرتب	الرتبة
1	**أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيقي الواجبات المطلوبة في التدريب.**	**40.48**	**62**	**4.81**	**12**
11	**تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب**	**22.94**	**63**	**4.75**	**13**
12	**أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب**	**25.60**	**52**	**5.02**	**10**
16	**جهلي لمبادئ التدريب يؤثر على التكيف مع حمله**	**33.62**	**25**	**6.12**	**4**
17	**تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدي عدم الرغبة في التدريب**	**30.76**	**34**	**5.93**	**6**
29	**أعتقد أن مستواي أدائي في التدريب لايتقدم بسبب جهلي للأسس التي يبني عليها التدريب**	**40.13**	**16**	**6.28**	**3**
30	**لا أجد من يشجعني ويثير اهتمامي نحو التدريب**	**23.71**	**60**	**4.93**	**11**
31	**العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي**	**26.99**	**46**	**5.24**	**9**
36	**أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب إنتظامي في التدريب**	**32.07**	**30**	**6.08**	**5**
37	**عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل**	**29.97**	**38**	**5.72**	**7**
51	**أشعر بأنني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم**	**27.43**	**45**	**5.46**	**8**
52	**أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لإستعادة لياقتي**	**40.29**	**15**	**6.55**	**2**
58	**أفكر في شيئ واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو اجتياز الإختبارات البدنية المقررة من طرف" الفيفا" "FIFA "**	**40.50**	**12**	**6.73**	**1**

يتبن من الجدول أن أعلى متوسط رتب محور ضغوط أحمال التدريب هو **6.73** عند العبارة :أفكر في شيئ واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو إجتياز الإختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا "FIFA"،ونلاحظ أنها احتلت المرتبة **01** على مستوى المحور والرتبة **12** على المقياس ككل.وبلغ أدنى متوسط رتب **4.75** عند العبارة:تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب ونلاحظ أنها قد احتلت الرتبة الأخيرة على المحور والرتبة **63**على المقياس ككل.

ومن خلال ما سبق نجد أن أكثر عوامل الضغط النفسي لمحور ضغوط أحمال التدريب تأثيرا على الحكام هي كالتالي :

- التفكير في الإختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا "FIFA ".
- حاجة حكام النخبة لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لإستعادة لياقتهم.
- إعتقاد حكام النخبة أن مستوى أدائهم في التدريب لا يتقدم بسبب جهلهم لأسس التدريب.
- إعتقاد الحكام بأن جهلهم لمبادئ التدريب يؤثر على التكيف مع حمل التدريب.
- شعور الكثير من الحكام بالإرهاق في حياتهم الخاصة بسبب انتظامهم في التدريب

الفصل الثامن

منـــاقشة النتــائج

تمهيد :

إستنادا الى العرض السابق لمدى صحة فرضيات الدراسة في ضوء نتائج التحليل الإحصائي، نسعى من خلال هذا الفصل إلى تفسير النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة ومحاولة مقارنتها بالدراسات السابقة أو المشابهة لمعرفة مدى إتفاقها أو تعارضها معها، وفيما يلي مناقشة النتائج :

1.مستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم :

أوضحت نتائج الدراسة عن وجود معاناة حقيقية لدى حكام النخبة من الضغط النفسي، حيث وصلت مستويات الضغط لديهم إلى **62.24%** واقعة في المجال المرتفع للضغط النفسي وهذا على الدرجة الكلية للمقياس، ويرجع السبب في ذلك إلى عدة عوامل كتلك المتعلقة بتحكيم المباريات وما يرتبط بعلاقة الحكم بالمديرية الوطنية للتحكيم والجمهور ووسائل الإعلام وكذا مسيري الفرق، وما يرتبط بالدراسة أو العمل وإدارة الوقت وكذا متطلبات الحياة،واتجاهات الأسرة نحو التحكيم والتحضير البدني للمباريات.

وقد أشارت الدراسات السابقة إلى تعرض الحكم الرياضي لضغوط عالية متعلقة بعدة عوامل، حيث يشير تبيل 2001 إلى أن الأدوار والمهام الفريدة التي يقوم بها الحكم قد تكون مصدر رئيسي للضغوط التي يتعرض لها الحكم، حيث يرى أن هناك ثلاث أدوار يقوم بها الحكم هي :

- ✓ العمل كمفاوض لمناقشة وحل التوتر.
- ✓ العمل كقاضي لتطبيق القواعد والقوانين.
- ✓ العمل كموجه ومشرف (تبيل 2001،ص 45).

كما أشارت دراسة تايلور ودانيال 1987 إلى تزايد مصادر الضغوط النفسية التي تواجه الحكام والتي تؤدي إلى ارتفاع مستويات الضغط ومن أهمها :

- ✓ الصراع الشخصي (التعامل مع لاعب سيئ).
- ✓ الخوف من الإذاء البدني (ومحاولة الإعتداء من قبل اللاعبين)
- ✓ ضغوط الوقت (مطالب التحكيم مقابل الأسرة).
- ✓ الصراع مع زملاء المهنة.

- ✓ الخوف من الفشل (إصدار أحكام خاطئة).
- ✓ صراع الدور الاجتماعي (عدم الإعتراف بالتحكيم الجيد).

ومما سبق فإن حكام النخبة الوطنية في كرة القدم يتعرضون إلى مستويات مرتفعة من الضغط النفسي، وعليه فقد تحقق ماحاولت الفرضية الأولى الإجابة عنه.

2.أثر إختلاف الاختصاص في التحكيم (حكم رئيسي – حكم مساعد) :

بينت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس، مما يعني أن حكام النخبة الوطنية في كرة القدم بإختلاف إختصاصهم يعانون من نفس مستويات الضغط، بينما هناك دلالة إحصائية على محور ضغوط تحكيم المباريات عند مستوى دلالة 0.05 وذلك لصالح الحكام الرئيسيين، وقد نرجع السبب في ذلك إلى المسؤوليات الملقاة على الحكام الرئيسيين في إدارة المباريات والموضحة في مواد قانون لعبة كرة القدم (المادة الخامسة)، وكذلك إلى محدودية مهام الحكام المساعدين أثناء ادارة المباريات والمحددة كذلك في مواد القانون لعبة كرة القدم (المادة السادسة).

وبناءا على هذه المعطيات الإحصائية فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الاختصاص في التحكيم يؤثر في مستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

3. أثر متغير السن على مستويات الضغوط النفسية :

بينت نتائج هذه الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف الفئات العمرية، مما يعني أن حكام النخبة بمختلف أعمارهم يعانون من نفس مستويات الضغط.

وبناءا على هذه المعطيات الإحصائية فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر السن عامل مؤثر على مستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، هذه النتيجة تتفق مع ما أظهرته نتائج دراسة سينجر 1986، التي نفت وجود أي علاقة بين متغير السن ومستويات الاحتراق النفسي، وفي المقابل تتعارض نتائج هذه الدراسة مع ما أشارت إليه نتائج دراسات تايلور، دانيال،لايث وبروك 1990، أن الرياضيين الأصغر سنا يعانون من الاحتراق النفسي أكثر من الرياضيين الأكبر سنا (تايلور وآخرون 1990،ص 50).

كما تتعارض نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة الطحاينية 2007، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية تعزي لمتغير العمر (وقائع المؤتمر العالمي الدولي الثاني / جامعة اليرموك).

ويمكن تفسير ما توصلت إليه هذه الدراسة في عدم وجود فروق بين الحكام في مستويات الضغط النفسي إلى طبيعة وخصوصية بيئة التحكيم في الجزائر، و إرتباطه الدائم بالضغوط النفسية والأدوار والمهام التي يقوم بها الحكم وارتباطات الحكام بجميع فئاتهم العمرية بمتطلبات الحياة، سواء العمل، الدراسة إدارة الوقت،كل هذا يؤدي إلى الإنهاك البدني والنفسي وبشكل يؤثر على قدراتهم البدنية والنفسية بشكل عام، وقدراتهم على تحكم في إنفعالتهم.

وبناءا على هذه النتائج نرفض الفرضية التي مفادتها أن مستويات الضغط النفسية تتأثر بسن الحكام.

4.أثر متغير الخبرة التحكيمية على مستويات الضغوط النفسية :

وبينت نتائج الدراسة أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الخبرة التحكيمية عند مستوى دلالة 0.05 على الدرجة الكلية للمقياس وعلى كل محاوره ماعدا محوري : ضغوط أحمال التدريب، وضغوط المديرية الوطنية للتحكيم، فليس لهما فروق ذات دلالة إحصائية، بينما جاءت كل المحاور الأخرى دالة عند مستوى دلالة 0.01او 0.05، فكل من محور ضغوط تحكيم المباريات وضغوط إتجاهات الأسرة نحو التحكيم دالة عند مستوى معنوية 0.01، وجاء محور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة دالة عند مستوى معنوية 0.05. ويمكن القول أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الخبرة التحكيمية لحكام النخبة الوطنية في كرة القدم وذلك لصالح الحكام الذين لديهم خبرة تحكيمية (أقل من 11 سنة).

ويدعم هذا القول دراسة تايلور وآخرون 1990 أن الرياضيين الأقل خبرة يعانون من الإحتراق النفسي أكثر من الرياضيين الأكثر خبرة (تايلور وآخرون، 1990، ص50).

كما تتدعم نتائج هذه الدراسة إلى ما توصلت إليه دراسة الطحاينية 2007 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الرياضية تعزي لمتغير الخبرة التحكيمية (الطحاينية).

وإستنادا إلى ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية فإننا نقبل الفرض القائل بأن الخبرة التحكيمية عامل يؤثر في مسؤوليات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في الكرة القدم.

5.أثر متغير الدرجة التحكيمية على مستويات الضغوط النفسية:

أما بالنسبة لأثر متغير الدرجة التحكيمية على مستوى الشعور بالضغط النفسي لدى حكام النخبة، فقد أكدت النتائج المتوصل إليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مختلف درجات الحكام في مستويات الضغط النفسي في المحاور التالية :

- ✓ ضغوط تحكيم المباريات.
- ✓ ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم.
- ✓ ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة.

حيث أنه كلما نزلنا في سلم الدرجة التحكيمية إرتفعت مستويات الضغط النفسي.

أما فيما يخص مستويات الضغوط النفسية على المقياس ككل دلت النتائج عن وجود فرق جوهري ذو دلالة إحصائية بين الحكم الدولي وكل من الحكم الفيدرالي وحكم مابين الرابطات، وهذا قد يرجع إلى أن الحكام الأقل درجة يكونون أقل تفهما للدور الإستراتيجي الذي يلعبه الحكم في نجاح أي مباراة في كرة القدم، ومن ثم نجاح المنظومة الكروية ككل وقد تكون مهارتهم وقدراتهم منخفضة بسبب درجتهم. وهذه النتائج المتوصل إليها تؤكد قبول الفرضية التي مفادها أن مستويات الضغط النفسي تتأثر بالدرجة التحكيمية.

6.أثر متغير الحالة العائلية للحكام على مستويات الضغوط النفسية :

أظهرت نتائج الدراسة الحالية عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند الحكام حسب الحالة العائلية وذلك على كل محاور المقياس وكذا على الدرجة الكلية للمقياس، لكن تبين من خلال المتوسطات الحسابية أن هناك ميل لإرتفاع مستويات الضغط لدى المطلقين أكثر من العزاب والمتزوجين والأرامل، بينما يتأثر المتزوجين بمحور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة، وذلك بسبب المسؤوليات العائلية ومتطلبات الحياة العائلية والى حجم العلاقات الإجتماعية لدى الحكم المتزوج، كالزوجة والأبناء والاتصال بالأصدقاء، وأفراد الأسرة.

أما الحكام المطلقين فيتأثرون بمحور أحمال التدريب ومحور ضغوط تحكيم المباريات، لإن الطلاق من أحداث الحياة الكبيرة التي يصعب التكيف معها، إلى درجة أن راهي وهو ليس جعلاها العنصر الثاني في المقياس تقدير التوافق الإجتماعي (رضا مسعودي، 2003، ص157).

و إستنادا على النتائج الإحصائية المتوصل إليها فإننا نرفض الفرض الذي يعتبر الحالة العائلية عامل يؤثر على مستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم لعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للمقياس والمحاور ككل.

7.أهم مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم:

أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن هناك مصادر متعددة للضغوط النفسية لدى حكام النخبة وقد إختلفت في أهميتها وتأثيرها على أفراد العينة، والجدول (**19**) يوضح أهمية عوامل الضغط والأكثر تأثيرا على حكم النخبة حسب الترتيب التالي :

1- ضغوط تحكيم المباريات.

2- ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم.

3- ضغوط الدراسة أو العمل ادارة الوقت ومتطلبات الحياة.

4- ضغوط مسيري الفرق،الجمهور ووسائل الإعلام.

5- ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم.

6- ضغوط أحمال التدريب.

1.7.المصدر الأول :ضغوط تحكيم المباريات :

أظهرت نتائج الدراسة إلى أن ضغوط تحكيم المباريات تتصدر عوامل الضغط من حيث المستوى والأهمية لدى حكام النخبة ومن أكثر تلك العوامل أهمية مايلي :

✓ شعور الحكام بالقلق بسبب عدم مقدرتهم على التحكيم بصورة جيدة أثناء المباريات.

✓ يؤكد الحكام أن العلاوات لا تساوى الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه أثناء تحكيمهم للمباريات.

✓ شعور الكثير من الحكام بالتوتر نتيجة تعاملهم مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمونهم أثناء المباريات.

✓ خوف العديد من الحكام نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة.

✓ صعوبة السيطرة على القلق قبل بداية المباراة من طرف الحكام.

✓ صعوبة السيطرة على الإنفعالات نتيجة أخطاء أحد طاقم التحكيم.

- ✓ مع اقتراب المباراة يختل توازن الحكام.
- ✓ خوف العديد من الحكام إصابتهم قبل موعد المباراة.

وتؤكد دراسة " كلاس بنجامين وديفيد " 1997 "أن الضغوط النفسية الناتجة عن المشاركة والمرتبطة بالأداء أثناء المنافسة لدى الرياضي هي :

- ✓ ضغوط مرتبطة بالقلق والشك (قلق المنافسة، الشك الذاتي، قلق المقارنة الاجتماعية بالمنافسة).
- ✓ ضغوط مرتبطة بطبيعة المنافسة (الأخطاء، عدم تحقيق الأهداف).
- ✓ توقع حدوث الإصابات (جيمس بنجامين، 1997، ص35).

وتشير دراسة وينبورج وريشاردسون 1990تاكيد 45% من حكام كرة السلة على أن التحكيم الرياضي كمهنة يشكل ضغط نفسي بطبيعته، وتميز التحكيم بالضغوط النفسية وتعرض الحكام إلى التوتر العضلي وارتفاع ضغط الدم (وينبورج وريشاردسون،1997، ص11).

وتؤكد دراسة" تايلور ودانيال"" 1987" أن أهم عوامل الضغط النفسي لدى حكام كرة القدم مرتبطة بالمنافسة الرياضية بحيث تتمثل في الصراع الشخصي (التعامل مع لاعب سيئ)، والخوف من الإذاء البدني (محاولة الإعتداء من قبل اللاعبين) وكذى الخوف من الفشل (إصدار أحكام خاطئة) (تايلور ودانيال، 1987، ص 53-54).

وأشارت دراسة رمزي جابر، 2008 إلى أن أهم عوامل الضغوط النفسية عند حكام الألعاب الجماعية هي : ضعف أجرة التحكيم، والإعتداءات البدنية على الحكم الرياضي (رمزي جابر، 2008، ص 19).

كما تبين دراسة زياد الطحاينية 2006 أن أهم عوامل الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية ونيتهم في ترك التحكيم هي الخوف من الإعتداء البدني ومخاوف الاداء (زياد الطحاينية، 2006، ص 21).

2.7.المصدر الثاني :ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم :

يأتي هذا المصدر في المرتبة الثانية من حيث الأهمية وأكثر تسبب في إحداث الضغوط النفسية لدى حكام النخبة ويمكن تفسيرها بالعوامل التالية :

- ✓ شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في منح الشارات الدولية والفيدرالية.
- ✓ شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في التعيينات لإدارة المباريات.
- ✓ عدم مراعاة المديرية الوطنية للتحكيم،الظروف الخاصة بالحكام سواء العمل أو الدراسة والإنهاك في عملية التعيينات لإدارة المباريات.
- ✓ النقد الغير البناء من طرف المديرية الوطنية للتحكيم تجاه الحكام.
- ✓ تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية.
- ✓ ضعف التقدير من طرف المديرية للتحكيم للعمل الذي يقوم به الحكام.

ويمكن تفسير كون مصدر ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم هو ثاني مصدر يؤدي إلى معاناة حكام النخبة الوطنية من إرتفاع مستوى الضغط النفسي إلى ضعف التقويم والتقويم الغير هادف والغير الموضوعي، المبني على التحيزات و لإعتبارات المجاملة والمحسوبية وكذى ضعف الإتصال بين أعضاء المديرية الوطنية للتحكيم والحكام، حيث أن كل فعل يقوم به أعضاء المديرية يتطلب مهارات يجب أن يتميز بها أعضائها وكذى مفتش الحكام، كأن يكونوا موضع الثقة الحكام وتجنب الأسلوب التسلطي والسلبي، والاهتمام بتقديم الدعم المعنوي، والمعلومات التي تحسن من أداء الحكام، والإستماع الجيد لهم، واستعمال مهارات الإتصال المناسبة في التعامل معهم وعدم مطالبة الحكام بتحقيق متطلبات تفوق قدراتهم.

3.7.المصدر الثالث :ضغوط الدراسة أو العمل،ادارة الوقت ومتطلبات الحياة :

إحتل هذا المصدر المرتبة الثالثة من حيث درجة التأثير والأهمية للضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية، حيث نجد أن أكثر العوامل تأثيرا لمحور ضغوط الدراسة أو العمل، إدارة الوقت ومتطلبات الحياة هي :

- ✓ إنتظام الحكام في التحكيم يجعلهم يتغيبون عن الدراسة أو العمل.
- ✓ صعوبة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة الأخرى.
- ✓ فترات الدراسة أو العمل تعيق تنظيم أوقات التدريب والتحكيم
- ✓ إنشغال الحكام بواجبات التحكيم أكثر من القيام بمسؤولياتهم الشخصية والعائلية.

- ✓ لا يمتلك الحكام الوقت الكافي للقيام بواجبات ومتطلبات الحياة بسبب مشاغل التحكيم.

تشير هذه الدراسة أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي تلك التي تتعلق بالدراسة أو العمل، وعدم كفاية الوقت وادارته حيث يضطر الحكام إلى التغيب عن الدراسة أو العمل وإغفال واجبات الحياة الأخرى، كالمسؤوليات الشخصية أو العائلية لتحقيق واجبات التحكيم كل هذا يؤدي إلى أعباء بدنية ونفسية تفوق قدرات الحكام.

ونتفق ما أشارت إليه دراسة زاريتسكي، سوكول، فيفان 1992، أن أهم مصادر الضغوط النفسية هي عدم القدرة على إدراك الوقت و عدم التوفيق بين متطلبات الحياة النوعية والدراسة الأكاديمية (زاريتسكي وسوكول، فيفان، 1992، ص 179).

وتبين دراسة تايلور ودانيال 1987 أن من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى حكم كرة القدم تتعلق بضغوط الوقت (مطالب التحكيم مقابل الأسرة) (تايلور ودانيال 1987 ص 53-54).

وتعتبر دراسة زياد طحاينية 2006 أن ضغوط الوقت هي أهم عوامل الضغوط النفسية (الطحاينية، 2006 ،ص 21).

كما تبين دراسة محمد عبد العاطي 1998 أن أهم الضغوط النفسية والإحتراق النفسي التي تواجه الرياضيين هي الضغوط المرتبطة بصعوبة تنظيم الوقت (أسامة الأصفر، 1998، ص 42).

4.7.المصدر الرابع :ضغوط مسيري الفرق،الجمهور ووسائل الإعلام:

إحتل مصدر ضغوط مسيري الفرق، الجمهور ووسائل الإعلام الرتبة الرابعة من حيث تسببها في إحداث الضغط لدى حكام النخبة الوطنية، ويمكن تفسير ذلك كما يلي :

- ✓ عدم الإهتمام الإيجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور بالتحكيم.
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالضيق من النقد من طرف وسائل الإعلام.
- ✓ شعور الكثير من الحكام أن الجمهور ومسيري الفرق تعتبرونهم السبب الرئيسي في هزيمة فرقهم.
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالإحباط من النقد الحاد من طرف مسيري الفرق.

ويتفق هذا مع ما أشارت إليه دراسة تايلور ودانيال ولايت، وبروك 1990 أن الرياضي يعاني من الضغوط النفسية نتيجة عدم الشعور بتقدير الآخرين (تايلور وآخرون، 1990، ص 50).

وكذلك تشير دراسة سلفا 1990 أن الرياضيين يشعرون بالإحباط نتيجة محاولتهم إرضاء الآخرين (الجمهور) (سلفا، 1990، ص 20).

أما تايلور ودانيال فقد أشار في دراستهما حول مصادر الضغوط النفسية لدى حكام كرة القدم أن صراع الدور الاجتماعي (عدم الاعتراف بالتحكيم الجيد) يعتبر من أهم مصادر الضغوط النفسية (تايلور ودانيال، 1987، ص 544).

هذا وأكدت دراسة رمزي جابر 2008 أن الإحتراق النفسي لدى حكام الألعاب الجماعية يتحدد من خلال عوامل متعددة أبرزها :

- النظرة السلبية للحكم الرياضي.

- الإهانات اللفظية من قبل الجمهور واللاعبين والمدربين وكل من هو موجود في الملعب (مجلة علوم التربية الرياضية /جامعة بابل).

وكذلك تشير دراسة زياد طحاينية 2006 أن من أهم مصادر الضغوط النفسية لدى حكام الألعاب الرياضية ونيتهم في ترك التحكيم هي :

- قلة التقدير والاحترام.

- الإهانة اللفظية (زياد الطحاينية،2006،ص21).

5.7.المصدر الخامس : ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم :

يأتي هذا المصدر في المرتبة الخامسة من حيث درجة الشدة والأهمية للضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية حيث نجد أن أكثر العوامل تأثيرا لهذا المحور.

- ✓ إعتقاد أفراد الأسرة أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب المشاكل في الحياة.
- ✓ عدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أفراد الأسرة.
- ✓ ممارسة التحكيم من طرف الكثير من الحكام رغم معارضة أفراد أسرتهم.
- ✓ تحفظ أفراد أسر الكثير من الحكام من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم.

ويمكن تفسير ما توصلت إليه هذه الدراسة إلى أن نظرة المجتمع إلى الحكم نظرة سلبية هذا ما أدى إلى تحفظ أفراد أسر الكثير من الحكام من ممارسة التحكيم والاعتقاد الخاطئ لأفراد أسر الحكام حول ممارسة التحكيم، يسبب إرتفاع مستويات الضغط النفسي لدى هذه الفئة من الرياضيين.

أشارت دراسة كلاس بنجامين وديفيد 1997 حول مصادر الضغوط النفسية لدى الرياضيين أن من بين أهم العوامل المرتبطة بالضغط النفسي لدى الرياضي هي :

- ضغوط مرتبطة بأهمية الأخريين.
- ضغوط مرتبطة بالتقييم الاجتماعي

وتشير نتائج هذه الدراسة بصفة عامة إلى أن الرياضيين بالرغم من تباين مستواهم وتنوع الأنشطة الرياضية فإنهم يتأثرون بإنطباعات وتقدير الآخرين أثناء أدائهم الرياضي (بنجامين،1997 ص 35).

ويؤكد ذلك محمد عبد العاطي 1998 في البيئة العربية أن من بين أهم الضغوط النفسية التي تواجه الرياضي وتؤثر على مستوى أدائهم،وقد تؤدي إلى حدوث الاحتراق – ضغوط مرتبطة ينقص تقدير الذات والمساندة الاجتماعية من الآخرين (أسامة الأصفر، 1998، ص 126).

6.7.المصدر السادس :ضغوط أحمال التدريب :

جاء هذا المصدر في مؤخرة مصادر الضغوط النفسية، حيث نجد أن أكثر العوامل تأثيرا لهذا المحور هي:

- ✓ التفكير في الإختبارات البدنية المقررة من طرف " الفيفا " " FIFA "
- ✓ حاجة الحكام لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لإستعادة لياقتهم.
- ✓ اعتقاد الحكام أن مستوى أدائهم في التدريب لا يتقدم بسبب جهلهم لأسس التدريب.
- ✓ اعتقاد الحكام بأن جهلهم لمبادئ التدريب يؤثر على التكيف مع حمل التدريب.
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالإرهاق في حياتهم الخاصة بسبب انتظامهم في التدريب.

ويمكن تفسير ماتوصلت إليه هذه الدراسة إلى أن الطابع الإقصائي من ادارة المباريات في حالة عدم إجتياز الإختبارات البدنية المقررة من طرف "الفيفا" "FIFA "، يجعل الحكام يفكرون في شيئ واحد أثناء الوحدات التدريبية في إجتياز تلك الإختبارات ، وهذا ما يشكل ضغط نفسي عليهم.

كما يمكن اعتبار جهل الحكام لمبادئ التخطيط للتدريب والأسس العلمية للتدريب يؤثر على العملية التدريبية، هذا ما يشكل عائقا في توفير الشروط لتحقيق الأهداف التدريبية على أفضل وجه. كل هذا يؤدي إلى أعباء بدنية ونفسية تفوق قدراتهم ومن تم تؤدي إلى إرتفاع مستوى الضغط النفس

خاتمة البحث :

حاول الباحث في هذه الدراسة الكشف عن مستويات الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم و أثر الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد العينة على مستويات الضغوط النفسية لديهم، وكذا معرفة أهم العوامل والمصادر أكثر تأثيرا في إحداث الضغط النفسي لدى هذه الفئة من الرياضيين.

بعد تحليل وإثراء المتغيرات نظريا، وإعداد أداة لجمع البيانات وتطبيقها على عينة مكونة من 250حكم، مسجلون في القوائم المعتمدة من طرف الاتحادية الجزائرية لكرة القدم وينشطون في مختلف البطولات الوطنية بأقسامها الثلاث : قسم أول، قسم ثاني ممتاز، قسم مابين الرابطات (وسط غرب، شرق)، وبعد جمع البيانات ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها وتفسيرها و مناقشتها بالإعتماد على التناول النظري، وما توفر من دراسات سابقة أو مشابهة وعلى خبرة الباحث في ميدان التحكيم والذي لازال ينشط كحكم فيدرالي،توصلت النتائج إلى مايلي :

أولا : أوضحت نتائج الدراسة الحالية عن تعرض حكام النخبة الوطنية في كرة القدم لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، مما يدل على معاناة هذه الفئة من الرياضيين ووقوعهم تحت وطأة الضغوط النفسية وعدم قدرتهم على التكيف معها .

ثانيا : تأثيرا الخصائص الشخصية والتنظيمية لأفراد العينة على مستويات الضغوط النفسية وفيما يلي استعراض لذلك التأثير للبعض منها :

1- إتضح من النتائج أن الحكام بإختلاف إختصاصهم (حكم رئيسي،حكم مساعد) يعانون من نفس مستويات الضغوط النفسية، بينما يعاني الحكام الرئيسيون من الضغط النفسي على محور ضغوط تحكيم المباريات.

2- أشارت النتائج عن معاناة حكام النخبة الوطنية في كرة القدم، بإختلاف سنهم من نفس مستويات الضغوط النفسية.

3- أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مصادر الضغوط النفسية بين الحكام تعزي لمتغير الخبرة التحكيمية، وهذه الفروق تميل لصالح الحكام أقل خبرة، أي أن الحكام الأقل خبرة أكثر معاناة لمصادر الضغوط النفسية مقارنة بالحكام أكثر خبرة.

4- كما أظهرت نتائج الدراسة الحالية أن مستويات الضغوط النفسية تتأثر بعامل الدرجة التحكيمية وذلك لصالح الحكام الدوليون، أي أن الحكام الدوليين معاناتهم من الضغوط النفسية أقل من الحكام الفيدراليين و حكام مابين الرابطات.

5- توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى عدم وجود فروق في مستويات الضغوط النفسية بين حكام النخبة الوطنية في كرة القدم حسب متغير الحالة العائلية وذلك على المقياس ككل وعلى كل المحاور، لكن من خلال المتوسطات الحسابية يتضح أن هناك ميل لإرتفاع مستوى الضغط النفسي لصالح المطلقين.

ثالثا : كشفت نتائج الدراسة الحالية عن وجود مصادر ومسببات متعددة للضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم. و أهم هذه المسببات واكثرها تأثيرا في رفع مستوى الضغط النفسي هي:

- ✓ شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في منح الشارات الدولية والفيدرالية.
- ✓ شعور الحكام بتحيز المديرية الوطنية للتحكيم لبعض زملائهم في التعيينات لإدارة المباريات.
- ✓ عدم الاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور بالتحكيم.
- ✓ شعور الحكام بالقلق بسبب عدم مقدرتهم على التحكيم بصورة جيدة أثناء المباريات.
- ✓ إنتظام الحكام في التحكيم يجعلهم يتغيبون عن الدراسة أو العمل.
- ✓ صعوبة التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة الأخرى.
- ✓ فترات الدراسة أو العمل تعيق تنظيم أوقات التدريب والتحكيم.
- ✓ العلاوات لا تساوى الجهد البدني والنفسي الذي يبذلونه الحكام أثناء تحكيمهم للمباريات.
- ✓ عدم مراعاة المديرية الوطنية للتحكيم الظروف الخاصة بالحكام سواء العمل أو الدراسة والإنهاك في عملية التعيينات لإدارة المباريات
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالتوتر نتيجة تعاملهم مع اللاعبين والمدربين الإداريين الذين لا يحترمونهم أثناء المباريات.

- ✓ النقد غير البناء من طرف المديرية الوطنية للتحكيم.
- ✓ التفكير في الإختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا " FIFA ".
- ✓ شعور الكثير من الحكام بالضيق من نقد وسائل الإعلام.
- ✓ إعتقاد أفراد أسر الحكام أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب المشاكل في الحياة.
- ✓ حاجة حكام النخبة لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لإستعادة لياقتهم.
- ✓ إعتقاد حكام النخبة أن مستوى أدائهم في التدريب لا يتقدم بسبب جهلهم لأسس التدريب.
- ✓ شعور الكثير من الحكام أن الجمهور ومسيري الفرق يعتبرونهم السبب الرئيسي في هزيمة فرقهم.
- ✓ خوف الكثير من الحكام نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة.
- ✓ ضعف التقدير من طرف المديرية الوطنية للتحكيم للعمل الذي يقوم به الحكام.
- ✓ إنشغال الحكام بواجبات التحكيم أكثر من القيام بمسؤوليتهم الشخصية والعائلية.

الإقتراحات :

إستنادا إلى ماتوصلت إليه الدراسة الحالية تم وضع الإقتراحات والتوجيهات التي يستفيد منها حكام النخبة الوطنية في كرة القدم والجهات الوصية بشؤون كرة القدم عامة وشؤون الحكام خاصة، وهي على النحو التالي :

1- توعية وتحسين القائمين على سلك التحكيم لدى الاتحادية الجزائرية لكرة القدم عن الصحة النفسية وبضرورة الإهتمام بظاهرة الضغط النفسي، خصوصا ما أكدته هذه الدراسة بإرتفاع مستويات الضغوط النفسية وتعدد مصادرها لدى حكام النخبة الوطنية.

2- القيام بمراجعة دورية وتقييم مستمر للضغط النفسي لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم وذلك بالكشف عن مستويات الضغط، وتشخيص الأسباب المؤدية إلى إرتفاعه عن المستويات المعتدلة والبحث في العوامل المتسببة في إحداثه.

3- ضرورة مراجعة نظام التقويم في تقويم و ترقية الحكام إلى مصف الحكام الدوليين والفيدراليين مع مراجعة نظام التعيينات حتى نتحاشى التحيزات الشخصية وإعتبارات المجاملة والمحسوبية.

4- على المديرية الوطنية للتحكيم الإبتعاد عن الأساليب التسلطية والسلبية والإهتمام بتقديم الدعم المعنوي والاستماع الجيد للحكام، وفتح قنوات الإتصال الفعلية نظرا للتأثير الإيجابي للوضعية النفسية للحكام وبالتالي إرتفاع مستوى أدائهم في إدارة المباريات.

5- على الهيئات الوصية الإهتمام بتوفير الظروف الملائمة لممارسة التحكيم، خاصة فيما يتعلق بتنظيم معسكرات وندوات للحكام من خلال دعوة خبراء علم النفس الرياضي لتعليم الحكام المهارات النفسية كالإسترخاء و النضور العقلي، من أجل الأداء الجيد واكتساب هذه المهارات تقلل من تأثيرا الضغوط النفسية وتخفظ من التوتر والقلق.

6- تدعيم الإتصال بين الحكام وأعضاء المديرية الوطنية للتحكيم وعدم التفريق في أسلوب التعامل مع الحكام، وتعويد الحكام على التفكير الإيجابي وتجنب التفكير السلبي أثناء إدارتهم للمباريات، ومراعاة ظروفهم الخاصة في تعيينهم لإدارة المباريات بحيث لا تتعارض مع ظروف عملهم أو دراستهم ومتطلبات الحياة العائلية والشخصية.

7- إعداد برامج ودورات تدريبية للحكام في كيفية التعامل ومواجهة الضغوط النفسية وذلك بالطرق والأساليب العلمية للتغلب عليها.

8- تعزيز العلاقات الاجتماعية بين الحكام وبين محيطهم الرياضي من والمدربيين لاعبين وجمهور و الإعلام بجميع أضافه، وذلك بتنظيم ندوات تجمع كل الفاعلين في الميدان الكروي وإثراء ومناقشة كل ما يعزز تلك العلاقات.

9- ضرورة مراجعة نظام التعويضات للحكام،نظرا للتاثير السلبي الواضح للوضعية الإقتصادية للحكم على مستويات الضغوط النفسية.

10- وضع إخصائيين في ميدان الإعداد البدني تحت تصرف الحكام،أو تنظيم دورات تكوينية للحكام في منهجية وطرق الإعداد البدني.

11- إن الصورة السلبية لدى المجتمع الجزائري عامة والرياضيين خاصة حول الحكم والتحكيم تمثل مصدرا ضاغطا للحكم وتحد من دافعيته، مما يتطلب منا البحث في سبل تصحيح هذه المفاهيم وذلك بإشتراك كل الفاعليين في المنظومة الكروية الجزائرية، بدءا بالإتحادية الجزائرية لكرة القدم، وسائل الإعلام، مسيري الفرق، و لجان أنصار الفرق.

12- نشر الوعي بين اللاعبين، المسيرون، المدربين، الجمهور بأهمية التحكيم في تطور كرة القدم عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

13- القيام بالدراسات التي تبحث في موضوع ادارة وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.



المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

1- أحمد محمد عبد الخالق (1998)، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت.

2- إخلاص محمد عبد الحفيظ (2002)، التوجيه والإرشاد النفسي في المجال الرياضي، طبعة أولى، مركز الكتاب والنشر، القاهرة .

3- أسامة عبد الطاهر الأصفر (1999)، الإعداد النفسي للناشئين، دليل الإرشاد والتوجيه للمدربيين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة .

4- أسامة كامل راتب (2004)، النشاط البدني والإسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .

5- أسامة كامل راتب (2001)، الإعداد النفسي للناشئين، دليل الإرشاد والتوجيه للمدربيين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، القاهرة.

6- أسامة كامل راتب (2000)، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، طبعة أولى، دار لفكر العربي، القاهرة.

7- أسامة كامل راتب (1997)، قلق المنافسة، ضغوط التدريب وإحتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .

8- أسامة كامل راتب (1997)، إحتراق الرياضي بين ضغوط التدريب والإجهاد الإنفعالي، دار الفكر العربي، القاهرة .

9- أسامة كامل راتب (1995)، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة .

10- السيد فاروق عثمان (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة .

11- الإتحاد العربي السعودي لكرة القدم (1993)، قانون كرة القدم والمرشد العالمي للحكام، مطابع دار العلال للأ وفست، الرياض .

12- الرشيدي هارون توفيق (1999)، الضغوطات النفسية طبيعتها نظريتها، مكتبة الأنجلو مصرية، القاهرة .

13- تركي رابح (1984)، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر .

14- جان بنجامين ستورا (1997)، الإجهاد أسبابه علاجه ، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان .

15- حسن أحمد الشافعي (1997)، المسؤولية في المنافسات الرياضية المحلية والدولية، نشأة المعارف، الإسكندرية، مصر .

16- حسين عبد الجواد (1984)، كرة القدم، دار المعارف للملايين، ط6، بيروت، لبنان.

17- ديفيد فونتانا (1994)، الضغوط النفسية، ترجمة حمدي القرماوي ورضا أبو السريع، مراجعة فؤاد أبو حطب ، مكتبة الانجلو مصرية، القاهرة .

18- شيخاني سمير (2003)، الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان .

19- صلاح الدين محمود علام (1993)، الأساليب الإحصائية الاستدلالية البارامترية واللابارامترية في تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية، دار الفكر العربي، الطبعة أولى، القاهرة.

20- صلاح السيد قادوس (1995)، الأسس العلمية لمناهج البحث في العلوم التربوية والتربية البدنية، دار المعارف، القاهرة .

21- عبد الرحمان محمد السيد (2000)، علم الأمراض النفسية والعقلية، الجزء الأول، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .

22- عبد الرحمان محمد السيد (1998)، دراسات في الصحة النفسية، الجزء الأول، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .

23- عبد العزيز عبد المجيد محمد (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

24- عبد العزيز صالح سالم (1998)، الرياضة عبر العصور، تاريخها و أثارها، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

25- عبد الله محمد قاسم (2001)، مدخل إلى الصحة النفسية، الطبعة الأولى، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

26- علي عسكر (2000)، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الكويت.

27- علي فهمي البيك (1998)، أسس وبرامج التدريب الرياضي للحكام، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر .

28- محمد أحمد النابلسي (1991)، الصدمة النفسية وعلم نفس الحروب والكوارث، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان .

29- محمد الزعبي وعباس الطلافحة (2003)، النظام الإحصائي SPSS فهم وتحليل البيانات الإحصائية، دار وائل للنشر، الأردن .

30- محمد حسن علاوي (2002)، سيكولوجية المدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الفكر العربي، القاهرة .

31- محمد حسن علاوي (1998)، سيكولوجية الإحتراق للاعب والمدرب الرياضي، طبعة أولى، دار الكتاب والنشر، القاهرة .

32- محمد حسن علاوي (1998)، سيكولوجية الإصابة الرياضية، دار الكتاب للنشر، القاهرة.

33- محمد حسن علاوي (1992)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، الطبعة 7، دار المعارف، القاهرة .

34- محمد حسن علاوي (1987)، البحث العلمي في مجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

35- محمد حسن علاوي ومحمد عزالدين رضوان (1987)، الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة .

36- محمد حسن أبو عبيد (1988)، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر .

37- مروان عبد المجيد إبراهيم (1991)، الاختبار والقياس والتقويم في التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر، الأردن.

38- مصطفى كامل راتب ومحمد حسام الدين (1998)، الحكم العربي وقوانين كرة القدم والكرة الخماسية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

39- مقدم عبد الحفيظ (1993)، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.

40- هارون توفيق الرشيدي (1999)، الضغوط النفسية –طبيعتها – نظريتها – برامج لمساعدة الذات، تربية كفر الشيخ .

41- هيجان عبد الرحمان بن أحمد (1998)، ضغوط العمل مصادرها ونتائجها وكيفية إدارتها، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية .

42- يخلف عثمان (2001)، علم نفس الصحة الأسس النفسية والسلوكية للصحة، الطبيعة الأولى، دار الثقافة للطباعة والنشر والتوزيع، الدوحة، قطر.

43- يوسف جمعة سيد (2000)، دراسات في علم النفس الإكلينيكي، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية

44- Atkinson .R – Atkinson c – Smith .E .Hilgard .E(1987), Introduction a la psychologie, 2eme édition, Etudes vivantes .

45- Benjamin James , J.David collins (1997), Self L'rcsentational sources of competitive stress During performance, journal of sport, exercice psychologie, Vol19, mars.

46- Bensabat et S.Selye (1980), stress de Grandes spécialistes Répondent, édition Hachette, Paris.

47- Bouchuika. A (1991), étude de la structure socio- professionnelle du corps arbitral de la FAF, I.S.T.S, Alger

48- Caf (2008), Règlements généraux, Le caire, Egypte .

49- Constable.D.H (1996), Source of stress in Hockey Referees ph .D. thesis submittled to the university of Toronto, Ontario.

50- Coussonongelie ,F: Taylor .A et quintard , B (1998), L'évaluation des stratégies de coping chez les patients Asthmatiques, Revue Europeenne de psychologie Appliquée, 2eme trimestre, vol 48.N° 2.

51- Cox.T.(1986), stress, 7th editions, Macmillan education L.T.D, London.

52- Cox.T.(1981), Atransactional approach to occupational stress in work design and productivity ,corleitt, Richardson, Willey and sons, Chichester.

53- Echibek (1996), Annuaire du football Algérien, Alger.

54- F.A.F Règlements généraux (2004), Alger.

55- F.A.F (2000), Elément d'analyse, C.C.A, Alger.

56- FIFA (2008), Les lois du jeu, Hitziweg, Zurich, Suisse.

57- FIFA (2008), Règlements généraux, Hitziweg, Zurich, Suisse .

58- FIFA (1997), Manuel pour instructeurs d'arbitres, Ed Francaise .

59- Fulkman .N (1984), personnel control stress and coping a theoretical analysis, journal of personality and a social psychology, vol 46 N° 04.

60- Friedman .R, In pfister .R (1986), Actes du congrès international de psychologie du sport, E.A.P, Paris .

61- Grazianie et al (1998), Organizations, bihavior structure and process, Illinois, Lrwin.

62- Guy Caron ,Pierre Schwinte (1971), L'arbitrage du football, édition Salvator, France .

63- John .F. Marruy , ph.D (1998), combating Burnout in sport Mental Equipment, Nov, Article 2-3.

64- Khelifi.A (1990), L'arbitrage a travers les caractères du football, Enal, Alger .

65- Lacarne .B.(1997), Le support de l'arbitre, FAF, Alger .

66- Lazarus R.S. Folkman .S (1984), stress appraisal and coping, springer New York .

67- Michel Vautrot , Alain Delmer ,Leon Plaete (2002), Le football et ses règles, Promo foot, France .

68- Midjaba .R. (1996), L'arbitrage du football, Enal, Alger .

69- Paulhan .I, Bourgeoism (1995), stress coping Les stratégies D'ajustement a l'adversité, 2eme édition, presses universitaires de France, Paris

70- Roberts, Weinberg. Deniel (1995), Foundation of sport and exercise psychology, Champaign, Illinois, human.

71- Silva , J .M (1990), An Analysis of Teacher Burnout to individual and environment variables, diss dst , Inter .

72- Stora j, p (1991), le stress 1er édition, puf, Paris .

73- Taylor .A, Daniel, Leigh.Burke (1990), perceived stress psychological Burnout and Paths to Turnout Intentions Among sports officials, Journal IF sport psychology.

74- Taylor.A, H.Daniel J.v (1987), sources of stress in soccer officiating An empirical study, first world congress of science and football Liverpool, England .

75- Touil .A. (1993), L'arbitrage dans le football moderne, Laphamic – Alger.

76- Vautrot .M. (1995), L'arbitrage face a la violence, E.P.S, PARIS .

77- Weiberg .R.S – Gould .D (1997), psychologie du sport et de l'activité physique, Vigot, paris .

78- Weiberg .R.S. , Richandson. P.A.(1990), psychology of officiating

Champaign IL, leisure, 7, 11, 12.

79- Zaritstky , Sockol ,Vivian , (1992), Student Athlete stress At the High school Level, Boston university.

المجالات والدوريات

80- الموسوي محمد (1998)، الضغوط النفسية لدى العاملين في مجال الخدمة النفسية دراسة عملية، المجلة التربوية، المجلد 12، العدد 07، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت .

81- دليل الحكم (2000)، دورية الإتحادية الجزائرية لكرة القدم، بدون عدد، الجزائر .

82- رمزي جابر (2008)، دراسة تقويمية لظاهرة الإحتراق النفسي للمدرب، مجلة علوم التربية الرياضة، العدد 07، المجلد الأول، جامعة بابل، العراق .

83- رمزي جابر (2007)، العنف الرياضي في الملاعب الفلسطينية، مجلة جامعة الأقصى، المجلد الحادي عشر، العدد الأول، جامعة الأقصى، فلسطين .

84- زياد الطحاينية (2006)، مصادرالضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن وعلاقتها ببعض المتغيرات، وقائع المؤتمر العلمي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن .

85- زياد الطحاينية (2006)، مصادر الضغوط التي يتعرض لها حكام الألعاب الرياضية في الأردن ونيتهم لترك التحكيم ، المجلة التربوية، جامعة الكويت، الكويت .

86- سميرة عرايبي وآخرون (2007)، الإحتراق النفسي لدى مدربي كرة القدم في الأردن، وقائع المؤتمر العلمي الدولي الثاني، جامعة اليرموك، الأردن .

87- عسكر سمير أحمد (1988)، متغيرات ضغط العمل دراسة نظرية وتطبيقية في قطاع المصارف بدولة الإمارات العربية المتحدة، مجلة الإدارة العامة، العدد 60، معهد الإدارة العامة، الرياض

88- عويد سلطان المشعان (2001)، مصادر الضغوط في العمل دراسة مقارنة بين الموظفين الكويتيين وغير الكويتيين في القطاع الحكومي، مجلة الملك سعود، م13، العلوم الإدارية، الرياض .

89- فاف ينور (2004)، مجلة الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، بدون عدد، الجزائر .

90- قانون الحكم والتحكيم (2000)، دورية الإتحادية الجزائرية لكرة القدم بدون عدد، الجزائر .

91- لطفي محمد راشد (1992)، نحو إطار شامل لتسيير ضغوط الحياة وكيفية مواجهتها، مجلة الإدارة العامة، العدد 75، معهد الإدارة العامة، الرياض، السعودية.

الأطروحات والرسائل الجامعية

92- أرزوق .ق (1997)، الكفالة النفسية للمصابين بالداء السكري استراتيجيات المقاومة الفعالة لتحقيق التوافق النفسي الاجتماعي، مذكرة ماجيستير غير منشورة، معهد علم النفس، بوزريعة، جامعة الجزائر .

93- أيت حمودة حكيمة (1999)، العوامل النفسية الاجتماعية المساعدة على تطوير داء الربو – دراسة مقارنة بين ملتهبي المخاطية الأنفية ومرضى الربو الحساسي، رسالة ماجيستير، دراسة غير منشورة، قسم علم النفس وعلوم التربية، بوزريعة، جامعة الجزائر.

94- بن عبد الله عبد القادر (2005)، الضغوط النفسية لدى الرياضيين الناشئين – مصادرها و أعراضها، مذكرة ماجيستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.

95- دبيشي منير (2005)، أثر التحكيم في سلوك لاعبي كرة القدم في منافسات البطولة الوطنية، مذكرة ماجيستير غير منشورة، المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم وتكنولوجيا الرياضة، رشيد حرايق، الجزائر .

96- رضا مسعودي (2003)، الضغط المهني لدى أطباء مصلحة الإستعجالات مصادره ومؤشراته، مذكرة ماجيستير غير منشورة، معهد علم النفس، جامعة الجزائر.

97- شريفي مسعود (2003)، دراسة تحليلية حول التحكيم وعلاقته بالعنف في رياضة كرة القدم، مذكرة ماجيستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضة، جامعة الجزائر.

98- زواد دليلة (2006)، ظاهرة الإنهاك لدى رياضي العالي بين ضغوط التدريب والمنافسة واستراتيجيات المواجهة، مذكرة ماجيستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر .

99- محمد السيد الشثناوي (2000)، دراسة مقارنة للضغوط النفسية المهنية لدي معلمي ومعلمات التربية الرياضية بقطاع وسط الدلتا التعليمي، رسالة ماجيستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، قسم علم النفس الرياضي، جامعة حلوان، مصر.

100- نشوى محمود حنفي وهدان (2000)، الضغوط النفسية لمدربي بعض الرياضيات المائية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنات، قسم الرياضيات المائية والمنازلات ، جامعة حلوان، مصر.

القواميس والمعاجم

101- فاخر عاقل (1971)، معجم علم النفس، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان .

102- فريد يريك معتوق (1998)، معجم العلوم الإجتماعية انجليزي – فرنسي- عربي - أكاديميا، بيروت، لبنان .

103- عبد اللطيف المغاربي وعبد العزيز الفرضاف وآخرون، بدون سنة، معجم علوم التربية ، سلسلة علوم التربية .



الملاحق

ملحق :رقم 01

جامعة الجزائر

معهد التربية البدنية والرياضية
(سيدي عبد الله) زرالدة

استمارة اسباب الضغط النفسي لدى حكام النخبة

في إطار القيام بدراسة حول الضغوط النفسية لدى حكام النخبة في كرة القدم، و من خلال خبرتكم الطويلة في سلك التحكيم يرجى التكرم بتسجيل وكتابة ملاحظاتكم حول الأسباب المؤدية إلى بروز الضغوط النفسية وذلك من الإجابة عن التساؤل التالي :

ماهي الأسباب المؤدية إلى بروز الضغوط النفسية لدى الحكم ؟

مع كتابة البيانات التالية

الاسم :..(اختياري)

الصفة : ....

ومتاح لكم كتابة أي عدد من العبارات التي تعبر عن اسباب الضغوط النفسية .

والعبارات المقترحة من وجهة نظركم هي :

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

مع جزيل الشكر والتقدير لتعاونكم معنا

الطالب الباحث :حدادة محمد

ملحق رقم (02) جامعــــــة الجزائــــــر

معهد التربية البدنيـــة والرياضــــــة

سيدي عبد الله (زرالدة)

الأستاذ الفاضل :...............................

الوظيفة : ....

استمارة استطلاع رأي الأساتذة المحكمين

السيد الأستاذ الدكتور،

تحية طيبة وبعد،

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن استطلاع رأي سيادتكم في بناء قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم الباحث والمشرف يشكرون مسبقا تفضلكم بالتعاون في بناء القائمة المنشودة وإثراء البحث.

عنوان البحث : الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم مصادرها واستراتيجيات مواجهتها

الدرجة العلمية : درجة الماجستير

المشرف : الأستاذ الدكتور بن تومي عبد الناصر

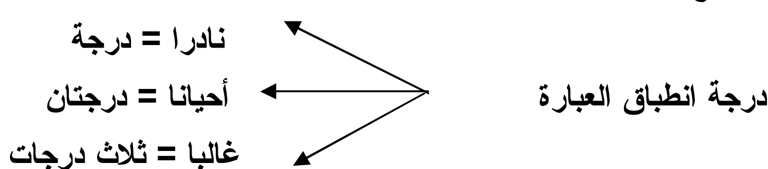
الهدف من استطلاع الرأي : بناء قائمة مصادر الضغوط النفسية لدى حكام النخبة الوطنية في كرة القدم.

و يأمل الباحث من سيادتكم التفضل بالمساعدة في استكمال خطوات وإجراءات بناء تلك القائمة من حيث

* مدى مناسبة البنود المقترحة بالمقياس.
* إضافة أو حذف أو تعديل بعض العبارات والبنود.

ويقصد بمصادر الضغوط النفسية، تلك العوامل التي تواجه الحكم من خلال علاقته بمحيط كرة القدم، المرتبطة بالتدريب، المنافسة (المباريات) وصعوبة تنظيم الوقت العمل أو الدراسة متطلبات الحياة وعلاقة الحكم بكل من الجمهور، مسيري الفرق، المديرية الفنية الوطنية للتحكيم، وسائل الإعلام، الأسرة.

و سوف يستخدم الباحث أمام كل عبارة ميزان تقدير ثلاثي عند تطبيق الاستمارة على عينة الحث كما هو موضح



وتشمل القائمة المقترحة على ستة محاور هي :

المحور	المحور المقترح	عدد عبارات المحور
المحور الأول	**ضغوط أحمال التدريب**	16
المحور الثاني	**ضغوط تحكيم المباريات**	19
المحور الثالث	**ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم**	09
المحور الرابع	**ضغوط المديرية الفنية الوطنية للتحكيم**	17
المحور الخامس	**ضغوط مسيري الفرق ، الجمهور ووسائل الإعلام**	6
المحور السادس	**ضغوط الدراسة أو العمل ، إدارة الوقت و متطلبات الحياة**	12

ع	المحور الأول يقصد بمصادر ضغوط أحمال التدريب التي تفوق قدرات الحكم ولا يستطيع التكيف معها	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
01	**أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب**					
02	**تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب**					
03	**أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب**					
04	**جهلي لمبادئ التدريب يؤثر على التكيف مع حمله**					
05	**تواجهني ضغوط نفسية و بدنية تجعل لدى عدم الرغبة في التدريب**					
06	**أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بسبب جهلي للأسس التي يبنى عليها التدريب**					
07	**أشعر بعدم الاهتمام وفقدان الرغبة في التدريب بالرغم من انتظامي فيه**					
08	**لا أجد من يشجعني و يثير اهتمامي نحو التدريب**					
09	**العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي**					

10	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب					
11	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل					
12	أشعر بأنني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم					
13	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة الشفاء					
14	الحصص التدريبية التي أقوم بها تتضمن العديد من الأشياء والأفكار التي ليس لها علاقة بالتدريب					
15	أفكر في شيئ واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو اجتياز الاختبارات البدنية المقررة من طرف الفيفا " FIFA "					
16	أجد صعوبة في تكملة الحصة التدريبية نتيجة تميزها بالعشوائية					

ع	المحور الثاني يقصد بمصادر ضغوط تحكيم المباريات بالمثيرات الضاغطة التي يصادفها الحكم أثناء إدارته للمباريات	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
17	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات					
18	أخشى من احتمال إصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم					
19	أعتقد أن المطلوب مني في إدارة المباريات يفوق قدراتي وإمكاناتي					
20	تواجهني ضغوط أثناء قيامي بالتحكيم في المباريات					
21	قبل بداية المباراة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه					
22	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء احد طاقم التحكيم					
23	من الصعب أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد نهاية المباراة					

ع	العبارة					
24	أشعر بالخوف والتوتر نتيجة اهتمامي الزائد بالمباراة					
25	العلاوات لا تساوي الجهد البدني و النفسي الذي أبذله في تحكيم المباريات					
26	يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة					
27	أشعر بالتوتر الكبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة					
29	أشعر بأن المدربين يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمتهم في المباراة التي أقوم بتحكيمها					
30	أشعر بالخوف نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة					
31	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة					
32	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة					
33	يضايقني برودة الطقس أثناء المباراة					
34	يضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة					
35	يضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات					

ع	المحور الثالث يقصد بمصادر ضغوط اتجاهات الأسرة نحو التحكيم بتلك العوامل التي تدفع الحكم في الوقوع في الصراع النفسي	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
36	أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي					
37	يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت ويسبب لي مشاكل في حياتي الخاصة					
38	أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي					
39	تحفظ أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم					
40	يقدم لي أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة					

41	أفراد أسرتي لا يهتموا بمساري في التحكيم					
42	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات					
43	يضغط علي أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم					
46	يرى أفراد أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية					

ع	المحور الرابع يقصد بمصادر ضغوط المديرية الوطنية للتحكيم بالعوامل المؤدية بالحكم أن يصبح أكثر قابلية للإثارة من طرف أعضائها	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
45	أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستواي في التحكيم					
46	أرى أن المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لا تقدر الجهد الذي أبذله في التحضير للمباريات و تحكيمها					
47	لا تراعي المديرية الفنية الوطنية للتحكيم ظروفي الخاصة "العمل أو الدراسة، الإنهاك ...إلخ" أثناء عملية تعييني لإدارة المباريات					
48	أشعر أن المديرية الفنية الوطنية للتحكيم تنتقدني بدون وجه حق					
49	أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات					
50	تطالبني المديرية الفنية الوطنية للتحكيم بإدارة المباريات بدون أخطاء					
51	عندما أفشل في تحكيم المباراة المعين فيها أشعر بصعوبة في مقابلة أعضاء المديرية الفنية الوطنية للتحكيم					
52	الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة تسبب لي القلق					
50	تطالبني المديرية الفنية الوطنية للتحكيم بإدارة المباريات بدون أخطاء					
51	عندما أفشل في تحكيم المباراة المعين فيها أشعر بصعوبة في مقابلة أعضاء المديرية الفنية الوطنية للتحكيم					

52	الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة تسبب لي القلق					
53	إصرار المديرية الفنية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق					
54	يضايقني تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الإيجابية أثناء تحكيمي للمباريات					
55	تمنحني المديرية الفنية الوطنية للتحكيم قدرا من السلطة للقيام بدوري					
56	أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الفنية الوطنية للتحكيم					
57	يضايقني عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام و أعضاء المديرية الفنية الوطنية للتحكيم					
58	تهتم المديرية الفنية الوطنية للتحكيم بالمباراة أكثر من أدائي التحكيمي					
59	أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية أو الفيدرالية					
60	تضايقني الاتصالات الهاتفية من طرف أعضاء المديرية الفنية قبل المباراة					

ع	المحور الخامس يقصد بمصادر ضغوط مسيري الفرق و الجمهور ووسائل الإعلام بالعوامل التي تساهم في زيادة احتمالات عدم قدرة الحكم على إدارة المباراة	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
63	يضايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة					
64	يزداد شعوري بالضغوط عندما يهتف الجمهور بهتافات عدائية					
65	النقد الحاد من طرف الجمهور و مسيري الفرق وسائل الإعلام يولد لدى الإحباط					
66	أشعر بأن الجمهور و مسيري الفرق					

	ووسائل الإعلام يعتبرونني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكمها					
67	التحكيم لا يحظى بالاهتمام الإيجابي من طرف وسائل الإعلام والجمهور					

ع	المحور السادس يقصد بضغوط الدراسة أو العمل وإدارة الوقت ومتطلبات الحياة بالعوامل التي تؤدي بالحكم على الصراع في محاولة التوفيق بين كل هذه المتطلبات	مدى مناسبة العبارة			مدى ارتباط العبارة بالمحور	
		مناسبة	غير مناسبة	أرى التعديل	مرتبطة	غير مرتبطة
68	تتراكم على واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم					
69	أضطر لعمل أكثر من شيئ في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم					
70	انتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل					
71	أشعر بالقلق من عدم مقدرتي على التوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة					
72	الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي التوتر و عدم التركيز في الدراسة أو العمل					
73	فترات الدراسة أو العمل تعيق لي تنظيم أوقات التدريب و التحكيم					
74	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة					
75	أعتقد أن ما أعانيه من اضطرابات في النوم يرجع إلى كثرة التفكير في الأشياء التي لا استطيع إنجازها في التحكيم و في حياتي الدراسية أو العمل					
76	أطلب من المديرية الفنية الوطنية لتحكيم عدم تعييني لتحكيم المباريات لكي احصل على الراحة و الاسترخاء					
77	يرهقني بدنيا إحساسي بأن الوقت لا يكفيني للقيام بكل المتطلبات					
78	تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض					

	أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها					
79	**واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية**					

مصادر وعبارات أخرى ترون سيادتكم أهمية إضافتها:

01	
02	
03	
04	
05	
06	
07	
08	
09	
10	

مع جزيل الشكر والقدير لتعاونكم معنا

الطالب الباحث حدادة محمد

ملحق رقم (03)　　　　**جامعة الجزائر**

معهد التربية البدنية و الرياضة

سيدي عبد الله (زرالدة)

ا ستبيــــــــا ن

زملائي حكام النخبة الوطنية في كرة القدم تحية طيبة و بعد ....

في إطار القيا م بدراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها حكام النخبة الوطنية في كرة القدم , ضمن متطلبات الحصول على شهادة الماجستير, **وبصفتك الشخص المؤهل** لتزويدنا بالمعلومات المناسبة في هذا الموضوع , نرجو منك الإجابة عن أسئلة الاستبيان **بعناية** , ونتعهد بحفظ سرية اجابتك التي لن تستخدم إلا لأغراض علمية بحتة .

*** ولك منا جزيل الشكر والتقدير***

<u>معلومات عامة:</u>

1) السـن: (   ) سـنة.

2) سنوات التحكيم: (   ) سـنة.

3) الدرجة التحكيمية : حكم دولي (   ) , حكم فيدرالي (   ), حكم ما بين الرابطات ( )

4) الحالة العائلية: غير متزوج (   ), متزوج (   ), مطلق (   ), أرمل (   ) .

5) الاختصاص في التحكيم : حكم رئسي (   ), حكم مساعد (   ).

<u>ملاحظـــة:</u> *الرجاء قراءة كل العبارات ثم الإجابة عليها بوضع علامة (×) في الخانة التي تناسب شعورك أو طريقتك , مع العلم أنه ليست هناك إجابات صحيحة و أخرى خاطئة ,والمهم أن يعبر اختيارك عما تشعر به أو تراه مناسـبـا فعلا .*

**** من فضلك لا تترك أي عبارة دون إجابـة*.***

م	العبــــــــــــــــــــارة	نادرا	أحيانًا	غالبا
		بدرجة		
01	أشعر بنقص في قدراتي لعدم تحقيق الواجبات المطلوبة في التدريب			
02	أشعر بالقلق من مقدرتي على التحكيم بصورة جيدة في المباريات			
03	أشعر بعدم تفهم طبيعة التحكيم من طرف أسرتي			
04	أرى أن المديرية الوطنية للتحكيم لا تستطيع التقدم بمستواي في التحكيم			
05	يظايقني أن الجمهور ينتقد طريقة تحكيمي للمباراة			
06	تتراكم على واجبات الدراسة أو العمل نتيجة انتظامي في التحكيم			
07	أضطر لعمل أكثر من شيء في وقت واحد بسبب مشاغل التحكيم			
08	لا تراعي المديرية الفنية الوطنية للتحكيم ظروفي الخاصة العمل أو الدراسة, الإنهاك...الخ أثناء عملية تعنيني لإدارة المباريات			
09	أخشى من احتمال لإصابتي في الأيام التي سوف أقوم فيها بالتحكيم			
10	أعتقد أن المطلوب مني قي إدارة المباريات يفوق قدراتي و إمكاناتي			
11	تواجهني صعوبات مختلفة في الانتقال إلى مكان التدريب			
12	أشعر بعدم تقدمي في مستواي البدني بالرغم من استمراري في التدريب			
13	يزداد شعوري بالضغوط عندما يهتف الجمهور ,الجمهور بهتافات عدائية			
14	تواجهني ضغوط أثناء قيامي بالتحكيم تفوق مقدراتي على تحملها			
15	قبل بداية المباراة أشعر بقلق من الصعب السيطرة عليه			
16	جهلي لمباديءالتدريب يؤثر على التكيف مع حمله			
17	تواجهني ضغوط نفسية وبدنية تجعل لدى عدم الرغبة في التدريب			
18	يصعب علي التحكم في انفعالاتي تجاه أخطاء أحد طاقم التحكيم			
19	العلاوات لا تساوي الجهد البدني و النفسي الذي أبدله في تحكيم المباريات			
20	يعتقد أفراد أسرتي أن ممارسة التحكيم هو مضيعة للوقت و يسبب لي مشاكل في حياتي الخاصة			
21	أمارس التحكيم رغم معارضة أفراد أسرتي			
22	أشعر أن المديرية الفنية الوطنية لتحكيم تنتقدني بدون وجه حق			
23	أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية لتحكيم لبعض الحكام في التعيينات لإدارة المباريات			
24	النقد الحاد من طرف الجمهور يولد لدي الإحباط			
25	انتظامي في التحكيم يجعلني أتغيب عن الدراسة أو العمل			
26	الضغوط التي تواجهني في التحكيم تسبب لي التوتر و عدم التركيز في الدراسة أو العمل			
27	يختل توازني عند اقتراب موعد المباراة			
28	أشعر بتوتر الكبير نتيجة التعامل مع اللاعبين والمدربين والإداريين الذين لا يحترمون الحكم أثناء المباراة			
29	أعتقد أن مستوى أدائي في التدريب لا يتقدم بسبب جهلي للأسس التي يبنى عليها التدريب			
30	لا أجد من يشجعني و يثير اهتمامي نحو التدريب			
31	العشوائية في عملية التدريب تؤثر على معنوياتي			
32	أشعر بالخوف نتيجة التفكير في إصدار أحكام خاطئة أثناء المباراة			

م	العبــــــــــــــارة	نادرا	أحيانًا	غالبا
		بدرجة		
33	تحفظ أفراد أسرتي من ممارسة التحكيم يعود إلى نظرة المجتمع للحكم			
34	الزيارة المفاجئة لمفتش الحكام قبل أو بعد المباراة تسبب لي القلق			
35	فترات الدراسة أو العمل تعيق لي تنظيم أوقات التدريب والتحكيم			
36	أشعر بالإرهاق في حياتي الخاصة بسبب انتظامي في التدريب			
37	عدم تنوع أسلوب التدريب يبعث في نفسي الملل			
38	يضايقني ارتفاع درجة الحرارة أثناء المباراة			
39	يضايقني ارتفاع درجة الرطوبة أثناء المباراة			
40	يضايقني برودة الطقس أثناء المباراة			
41	يقدم لي أفراد أسرتي التقدير والتشجيع في حالات نادرة			
42	أفراد أسرتي لا يهتموا بمساري في التحكيم			
43	إصرار المديرية الفنية الوطنية للتحكيم على ضرورة تطبيق القوانين حرفيا يسبب لي الضيق			
44	يضايقني تركيز مفتش الحكام على الجوانب السلبية وإغفال الجوانب الايجابية أثناء تحكيمي للمباريات			
45	أشعر بضعف التقدير للعمل الذي أقوم به من طرف المديرية الفنية الوطنية للتحكيم			
46	أشعر بان الجمهور ومسيري الفرق يعتبروني السبب الرئيسي في هزيمة فريقهم في المباراة التي أحكمها			
47	التحكيم لا يحظى بالاهتمام الايجابي من طرف وسائل الإعلام و الجمهور			
48	أجد صعوبة للتوفيق بين متطلبات التحكيم ومتطلبات الحياة			
49	أطلب من المديرية الفنية الوطنية لتحكيم عدم تعييني لتحكيم المباريات لكي أحصل على الراحة و الاسترخاء			
50	يرهقني بدنيا إحساسي بان الوقت لا يكفيني للقيام بكل متطلبات الحياة			
51	أشعر بأنني أقل ميلا إلى التدريب بالمقارنة مع بداية مشواري في التحكيم			
52	أحتاج لفترات راحة طويلة بين وحدات التدريب لاستعادة لياقتي			
53	تؤدي ضغوط التحكيم إلى تأجيل بعض أعبائي الضرورية لعدم قدرتي على أدائها			
54	يضايقني أن وسائل الإعلام تنتقد طريقة تحكيمي للمباراة			
55	يضايقني عدم منحي الفرصة للمناقشة من طرف مفتش الحكام وأعضاء المديرية الفنية الوطنية للتحكيم			
56	يضغط علي أفراد أسرتي حتى أترك التحكيم			
57	يضايقني تساقط الأمطار أثناء المباراة			
58	أفكر في شيء واحد أثناء عملية التدريب ألا وهو اجتياز الاختبارات البدنية المقررة من طرف ا لفيفا "FIFA"			
59	يضايقني رداءة أرضية الميدان أثناء تحكيمي للمباريات			
60	يرى أفرا د أسرتي أن التحكيم يشغلني عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية			
61	أشعر بتحيز المديرية الفنية الوطنية للتحكيم لبعض الحكام في منحهم الشارات الدولية أو الفيدرالية			
62	النقد الحاد من طرف مسيري الفرق يولد لي الإحباط			
63	واجبات التحكيم تشغلني كثيرا عن القيام بمسؤولياتي الشخصية والعائلية			
64	أواجه نقدا وتعليقا بقسوة من أفراد الأسرة عندما أفشل في تحكيم أحد المباريات			